

Le Ricette di



Panzanella di pesce

Ingredienti per 4 persone

4 fette di pane raffermo

1 pomodoro

1 cetriolo

1 cipollotto fresco

Basilico

Aglione

Olio

2 sgombri

Brodetto di pesce



Preparazione :

Abbrustolire le fette di pane e sfregarle con uno spicchio d'aglio.

Pulire i pesci e filettarli togliendo tutte le lisce. Con le teste e le lisce fare un brodetto di pesce insaporito.

Mettere i filetti di pesce in una busta per la conservazione sotto vuoto, condirli con poco sale, olio e un ramoscello di basilico.

Disporre il pane sbriciolato grossolanamente in una terrina, bagnare con il brodetto, aggiungere a piacere il cetriolo e il pomodoro.

Impiattare e completare con i filetti di sgombero.

Il piatto può essere gustato sia tiepido che freddo.



Commenti :

Essendo un piatto estivo abbinerei un ottimo Vermentino di Gallura ben freddo.

Lamberto