

*Sgombro marinato al profumo di limone
con germogli di finocchio selvatico di campo e
perle contadine Spirito Contadino*

INGREDIENTI:

- sgombri • astici • **perle contadine e germogli di finocchio selvatico di campo Spirito Contadino**
- zucchero di canna • sale • limone non trattato
- maionese di gamberi • aria di finocchietto selvatico di campo • olio evo • aglio • menta

RAFFAELE DE GIUSEPPE



CHEF
DI
Spirito



*Sgombro marinato al profumo di limone
con germogli di finocchio selvatico di campo e
perle contadine Spirito Contadino*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 2 sgombri freschissimi da 300 g • 2 astici da 500 g
- 100 g perle contadine e 200 g germogli di finocchio selvatico di campo Spirito Contadino
- 120 g zucchero di canna • 100 g sale fino marino
- 1 limone non trattato • maionese di gamberi • 1 dl olio evo
- 1 spicchio d'aglio • 1 mazzetto di menta

PROCEDIMENTO:

sfilettare lo sgombro ed eliminare tutte le lisce, miscelare zucchero, sale e buccia di limone grattugiato e marinare i filetti per circa 6 ore. Togliere i filetti dalla marinatura e inserirli in un sacchetto sottovuoto con olio, aglio e menta. (è preferibile tenere i filetti sottovuoto per qualche giorno prima dell'utilizzo per fissare tutti i profumi).

Cuocere gli astici in acqua bollente per 5 minuti, raffreddarli immediatamente in acqua e ghiaccio, staccare la polpa dal carapace e condirlo con olio evo e succo di limone. Condire allo stesso modo i germogli di finocchio selvatico e le perle contadine precedentemente lessati, affettare l'astice e scaloppare. Impiattare l'astice con i germogli di finocchio selvatico di campo e le perle contadine, condire il tutto con olio e limone, accompagnare con la maionese di gambero rosso e un'aria ai germogli di finocchio.

RAFFAELE DE GIUSEPPE