

## SGOMBRO IN ABBRACCIO DI SPECK CON SOFFRITTO AL CAVOLFIORE



*Lo sgombro in abbraccio di speck con soffritto al cavolfiore è un piatto a tutto gusto e di abbinamento forse insolito, ma il risultato è squisito. Questo senza dimenticare che lo sgombro è un pesce azzurro e dal prezzo contenuto: salate e portafoglio contenti, assieme al palato 😊  
Buon viaggio in cucina...*

DOSI PER 4 PERSONE

Preparazione 20 minuti

Cottura 20 minuti

Difficoltà: facile

Categoria: secondi/pesce

### INGREDIENTI

- ✓ 4 sgombri da 200 gr cad.
- ✓ 4 carote
- ✓ 2 cipolle dorate
- ✓ Mezzo cavolfiore
- ✓ 150 gr speck affettato non troppo sottile
- ✓ 1 cucchiaio di brodo granulare vegetale
- ✓ Olio extravergine di oliva
- ✓ Sale
- ✓ Pepe bianco

### PROCEDIMENTO

Sbucciate le cipolle, eliminate gli apici delle carote e tritate tutto grossolanamente, come una brunoise (vedi tecnica nella

sezione "speciali - tecniche"). Lavate il cavolfiore e riducetelo a cimette piccolissime.

Pulite gli sgombri e fateli a filetto, poi sciacquateli (oppure chiedete al pescivendolo di farlo dopo aver scelto i pesci). Tamponate i filetti di sgombro e avvolgete ognuno con un paio di fette di speck.

Ungete una padella larga con 6 cucchiaini di olio e soffriggetevi le verdure per circa 10-15 minuti (dovranno rimanere abbastanza croccanti). Trasferite il soffritto al cavolfiore in una ciotolina e tenetelo in caldo. Unite un altro cucchiaino di olio nella padella e cuocetevi gli sgombri appoggiandoli dalla parte della pelle per circa 3 minuti, poi girateli molto delicatamente e proseguite la cottura per un altro minuto.

Servite accompagnando col soffritto al cavolfiore.

E siamo pronti in tavola!

## NOTE

- *PER DARE UN TOCCO DI COLORE* potete unire anche un mezzo broccolo, sempre tagliato a cimettine piccole, però cuocetelo per alcuni minuti al vapore prima di unirlo alle altre verdure.