



FILETTI DI SGOMBRO gratinati con patate

A cura di Daniela Rossini



INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 4 filetti di sgombro freschi
- 2 patate medie
- 1 cucchiaio di pane grattugiato
- 1 cucchiaio di parmigiano
- un ciuffo di prezzemolo
- 1 cucchiaio di capperi
- scorza di limone grattugiata
- aglio

PREPARAZIONE

- 1- Tagliare le patate con la mandolina spessore circa 3 mm
- 2- Prendere una teglia rivestirla con carta forno ungerla con un po' di olio e appoggiare le fette di patata, aggiungere un pizzico di sale pepe e un filo d'olio.
- 3- Mettere in forno modalità Grill a 220° per circa 4 minuti
- 4- Tritare finemente il prezzemolo con i capperi e l'aglio unire il pane grattugiato, il Parmigiano, la scorza di limone grattugiata e olio
- 5- Prendere i filetti di sgombro ungerli con un filo d'olio, sale, pepe e coprirli con la panatura
- 6- Adagiare i filetti sul letto di patate e rimettere in forno modalità Grill a 220° per circa 6 minuti

TEMPO DI PREPARAZIONE:

20 minuti

STAGIONALITÀ:



PRINCIPI NUTRIZIONALI:



Lo sgombro è un pesce azzurro contenente proteine ad alto valore biologico (il 48%) e facilmente digeribili. Contiene inoltre grassi mono e poli-insaturi (il 52%), chiamati Omega 3. Questi acidi grassi essenziali riducono la concentrazione di colesterolo e proteggono dalle malattie cardiovascolari.

I minerali che contiene sono iodio, potassio, ferro, fosforo, magnesio e rame. Le vitamine appartengono al gruppo B (B1, B2 e B3) e la vitamina D.

