Numero persone: **6**
Difficoltà: **Bassa**
Tempo di preparazione: **35 minuti**
Autore: **Chef Mene**

INGREDIENTI:

12
sgombri medi da circa 200g

140g
capperi di Pantelleria dissalati

400g
pomodorini ciliegia

300g
passata di pomodoro fresca

3
spicchi di aglio

1 bicchiere di buon vino bianco

prezzemolo fresco tritato

olio extra vergine di oliva

sale e pepe

DESCRIZIONE:
Per assaporare in anticipo l'estate, che in alcune regioni del nostro Paese sembrerebbe essere già arrivata, per il mese di Giugno, vi illustrerò una ricetta tipica della nostra cucina mediterranea, che richiama i sapori della tradizione delle cucine del centrosud Italia: Sgombri al Forno con Capperi e Pomodorini. Con il nome "sgombro" vengono più semplicemente accomunate 48 specie diverse di pesci appartenenti alla famiglia degli scombridi, la stessa alla quale appartengono sia i tonni che le ricciole. I tratti caratteristici dello sgombro sono: la testa appuntita, una grande bocca ed un corpo stretto, compresso lateralmente, che diventa affusolato subito prima della coda. Il suo colore azzurro e tigrato sul dorso ne permettono l'immediata individuazione visiva; può raggiungere una lunghezza massima di 50 cm per un peso complessivo di circa 1,4 Kg. Le acque in cui è maggiormente diffuso sono quelle atlantiche ed mediterranee, specialmente vicino alle coste sarde. Non mancano però rappresentanti nelle acque tropicali degli oceani Pacifico e Indiano, da cui le specie australi come ad esempio il genere Scomberomorus. Le sue carni sono molto economiche ed in genere il prezzo dello sgombro si attesta intorno ai 5/7 € al Kg.

ESECUZIONE:
La pulizia degli sgombri è molto semplice, in quanto molto scarsa la presenza delle squame che non necessitano di essere rimosse data la loro piccolissima dimensione. Sarà sufficiente quindi rimuovere le branchie e le interiora dei pesci, sciacquandoli successivamente sotto un getto d'acqua fredda. Queste fasi di pulizia possono essere eseguite semplicemente con l'aiuto di una forbice. In ogni caso potrete sempre chiedere al vostro pescivendolo di fiducia di pulire i pesci al posto vostro. Far dissalare i capperi, la notte precedente al giorno di preparazione della ricetta, nel caso li acquistiate già dissalati, consiglio di ripassarli un'ultima volta in acqua. Salare e pepare gli sgombri a seconda del proprio gusto personale ed adagiarli nella teglia da forno con un goccio di olio extra vergine, ricordarsi di salare anche l'interno del pesce. Essendo pesci di mare, gli sgombri non richiedono un eccessivo condimento, in quanto le loro carni hanno già di natura un gusto sapido. Cucinare i pesci in forno a 180°C e dopo circa 4 minuti sfumare con il vino bianco. Prima di rimettere in forno la teglia, preparare la salsa che sarà l'accompagnamento principale del nostro piatto. In una padella anti-aderente, fare rosolare i 3

spicchi di aglio, insieme ai capperi ed i pomodorini ciliegia tagliati a metà. Lasciar cucinare qualche minuto ed aggiungere la passata di pomodoro fresco, aggiustando a gradimento, il sapore della salsa. Versare il condimento così ottenuto sopra gli sgombri disposti nella teglia e continuare la cottura in forno per altri 8-10 minuti. A cottura ultimata, disporre i pesci nei singoli piatti di portata insieme alla salsa ottenuta e cospargere di prezzemolo fresco prima di portare la pietanza in tavola. Un ottimo accostamento a questa vivanda, può essere un crostone di pane grigliato aromatizzato all'aglio.