



Tumore al seno: anni per vivere, anni da vivere

Pesce azzurro con agrumi

Tempo di preparazione: 40 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g di sgombri
100 g di farina di semola
200 g di cipolla bianca
5 g di salvia
10 g di citronella
1 spicchio di aglio
60 g di olio extra vergine d'oliva
200 g di vino bianco
200 g di acqua
100 g di aspretto di lampone
200 g di succo di arance
200 g di arance
200 g di pompelmo rosa
50 g di lamponi

Il consiglio dello chef: ho consigliato questa tecnica di macerazione per il dopo cottura; in alternativa si può anche servire direttamente lo sgombro fritto con il contorno di accompagnamento.

PREPARAZIONE

Rosolare nell'olio extra vergine d'oliva la cipolla tagliata a julienne con l'aglio a lamelle, la citronella e la salvia, facendo attenzione a non fargli prendere colore, deve rimanere bianca.

Aggiungere le bacche di ginepro leggermente schiacciate e tutti i liquidi, a parte il succo di arancia (vino bianco, acqua, aspretto di lampone); far prendere il bollore per 10 minuti, quindi spegnere il fuoco e unirvi il succo di arancia.

Passare i filetti di sgombro nella farina di semola e friggerli in abbondante olio caldo a 180° C, in modo da dorarli e renderli croccanti; scolarli su carta assorbente, quindi immergerli nel fondo di cottura preparato, che deve essere assolutamente freddo. Lasciarli a marinare in questo liquido almeno per una notte, in modo che abbiano ad insaporirsi per bene.

Pelare le arance e i pompelmi a vivo, quindi farli a fettine e tenerli da parte; friggere della cipolla affettata sottilmente che servirà come guarnizione.

