

Suquet di sugarelli

- **Ingredienti per:** 4 persone
- **Tempi di preparazione:** 45 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Sostenibilità:** il sugarello (un tipo di sgombro) è pescato a livelli sostenibili in molte zone d'Europa, tra cui il Golfo di Biscaglia e le acque portoghesi, nonché nelle acque più settentrionali.
- **Stagionalità:** lo sgombro è più ricco in omega-3 in primavera e in estate.

Il *suquet*, piatto in umido indubbiamente marinaro, viene solitamente preparato con patate. Questa volta però abbiamo optato per una preparazione rapida, con pochi ingredienti, che sono proprio quelli che rendono il piatto una piccola meraviglia gastronomica.

Ingredienti

- 8 filetti di sgombri deliscati (4 sgombri)
- ½ testa d'aglio
- 2 pomodori grattugiati
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- sale
- pepe bianco
- olio d'oliva vergine
- 400 g di brodo di pesce
- 3 spicchi d'aglio
- 60 ml di olio d'oliva per la salsa aioli

Preparazione

- Immergere i filetti di sgombro puliti in salamoia (1 litro di acqua fredda e 100 g di sale).
- Dopo 5 minuti togliere i filetti e asciugarli.
- Cospargere con un po' d'olio una padella in ferro e far saltare gli spicchi della mezza testa d'aglio pelati e tagliati a lamelle.
- Aggiungere il pomodoro grattugiato e il cucchiaino di paprika.
- Mescolare leggermente, aggiungere il brodo di pesce e lasciar bollire 5 minuti.
- Aggiungere lo sgombro e togliere dal fuoco in modo che il pesce finisca di cuocersi con il calore residuo. Se gli sgombri sono molto grandi lasciarli 1 minuto sul fuoco a fiamma molto bassa.
- Preparare una salsa *aioli* mescolando i 3 spicchi d'aglio con 60 ml di olio d'oliva, sale e pepe bianco.
- Aggiungere 1 cucchiaino di aioli nel piatto.
- Guarnire, se lo si desidera, con fiori d'aglio o altri fiori

Raccomandazione

Per conservare al massimo sia il gusto che le sostanze nutritive dello sgombro, è importante cuocerlo a fiamma molto bassa e solo per il tempo necessario. Inoltre, la cottura a basse temperature distrugge meno nutrienti.