

Sgombro in carpione su polenta marmorizzata

Lo sgombro in carpione abbinato alla polenta marmorizzata è un piatto gustoso caratterizzato da una particolare preparazione, infatti il "Carpione" che sia pesce, carne o verdure, consiste in una marinatura a base di aceto, questa preparazione è molto diffusa in varie regioni d'Italia.



2h + 8h di riposo



4 persone

Ingredienti

2 pz Sgombro
600 gr Polenta bianca
2 gr Nero di seppia
160 gr Cipolla rossa
160 gr Carota
160 gr Peperoni
160 gr Zucchine
200 ml Aceto di vino bianco
Q.b. sale

Procedimento

In una pentola capiente far bollire 3 litri di acqua salata, una volta portata ad ebollizione levare dal fuoco e mescolare la farina di polenta bianca a pioggia. Proseguire aggiungendo il nero di seppia senza mescolare troppo. Raggiunta la consistenza desiderata versare in negli stampi o in una teglia e infornare seguendo le indicazioni della tabella.
Una volta cotta abbattere e lasciar riposare.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	110°	1h	/	100%	V3	ON

Per preparare il carpione, tagliare le verdure a julienne.
In una padella versare un filo d'olio, quando è ben caldo mettere le verdure a saltare. Quando le verdure sono imbiandite ma ancora croccanti versare l'aceto e a fuoco basso lasciar sfumare, quindi lasciar raffreddare a temperatura ambiente. Pulire accuratamente gli sgombri ricavando 4 filetti che andremo a cuocere su una teglia con carta da forno.
In una pirofila adagiare i filetti, mettere sopra la marinatura di verdure, coprire con la pellicola e lasciar riposare in un luogo fresco (non in frigo) per almeno 8 ore prima di servire.

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	PRERISCALDAMENTO
1	190°	15'	/	OFF	V5	ON

Composizione del piatto

Montare il piatto adagiando sul fondo una porzione di polenta marmorizzata, mettere sopra il filetto di sgombero con un po' di marinatura.
Guarnire con del prezzemolo fresco e qualche goccia di olio al basilico.

Consigli dello chef

Se si desidera un carpione più saporito è sufficiente aggiungere le spezie desiderate (pepe in grani, alloro, menta...) in fase di cottura delle verdure.
È meglio preparare questo piatto il giorno prima di servirlo, per dare il tempo ai sapori di amalgamarsi bene.