

SGOMBRO CRUDO MARINATO

Ingredienti per 4 persone:

- 450 g di sgombri freschi,
- 3 peperoni verdi,
- 2 pomodori maturi sodi,
- 1 avocado,
- 1 cipolla piccola,
- 1 tazza di succo di limone,
- 1 manciata di coriandolo fresco,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale,
- pepe bianco.

Lavate, asciugate e tagliate la polpa di sgombro a cubetti di circa 1 cm di lato; ponetela a marinare in un contenitore di vetro o ceramica per 4 ore immersa nel succo di limone in cui avrete sciolto una presa di sale(ogni tanto rigirate il pesce in modo che si cuocia in modo uniforme).

Mondate la verdura: pelate i pomodori tuffandoli in acqua bollente, scolateli dall'acqua di vegetazione e privateli dei semi, quindi tritateli; pulite i peperoni dai semi e tritateli così come la cipolla.

Unite la verdura al pesce e conditela con sale, una macinata di pepe, il coriandolo finemente tritato e mezzo bicchiere di olio.

Lasciate riposare in frigo e al momento di servire unite anche l'avocado tagliato a strisciole e servite.