

### Filetto di sgombro al cartoccio con pomodorini, cipollotti, mele, rosmarino e curcuma

*Chef Melissa Savoini, Ristorante Sapor di...Vino*

Gluten free, Dairy free

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **50'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **2 persone**

Tempo di cottura: **18'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

#### Ingredienti (per 2 persone)

- 2 Filetti di sgombro
- 4 Cipollotti
- 250 g di Pomodori Pachino
- 1/2 Mela
- 1 Rametto di Rosmarino
- Curcuma q.b
- Olio extravergine di oliva

#### Procedimento

- Togliere le spine e asciugare bene i filetti di sgombro, peparli e oliarli (poco) da entrambi i lati;
- Preparare la mela, sbucciata e tagliata a cubetti di media grandezza;
- Tagliare i cipollotti a fette sottili e scottarli in un tegame con poco olio e acqua per qualche minuto;
- Tagliare a metà i pomodorini;
- Prendere la carta da forno, metterla nella teglia di cottura, appoggiarvi i filetti di sgombro con la pelle rivolta verso il basso, aggiungere i pomodorini, i cipollotti e la mela;
- In un contenitore a parte sciogliere 1 cucchiaino da caffè di curcuma in 3 cucchiaini da tavola di acqua tiepida.
- Aggiungere la curcuma sciolta al cartoccio con lo sgombro, chiudere il tutto e cuocere in forno a 200 gradi per circa 18 minuti.

**Effetti avversi delle terapie:** alterazione del gusto, fatigue, anemia, gonfiore addominale, alterazione enzimatica.

**FBO per te:** Lo sgombro appartiene alla famiglia del pesce azzurro quindi è molto ricco in acidi grassi polinsaturi omega 3 e calcio, utile per prevenire l'osteoporosi. Come prodotti della pesca contiene naturalmente sodio, perciò il rosmarino e la curcuma basteranno a garantirgli quel tocco in più di sapore. La porzione consigliata è di 150 g.

