

# Insalata pantesca con sgombri

L'**insalata pantesca con sgombri** è un piatto freddo tipico dell'isola di Pantelleria, in Sicilia, a base di sgombri e patate, pomodorini, cipolle, olive nere, origano e i capperi di Pantelleria, dal sapore unico e inconfondibile.

L'**insalata pantesca con sgombri** è ottima se fatta riposare per almeno mezz'ora, in modo che tutti i sapori si siano ben amalgamati fra loro. E' meglio però durante il riposo tenerla a temperatura ambiente, ben coperta. Metterla in frigo soltanto se la si vuole conservare fino al giorno dopo, nel qual caso ritirarla almeno mezz'ora prima di gustarla.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 300 g di patate a pasta gialla di piccole dimensioni
- 30 g di capperi di Pantelleria sotto sale
- 1 cipollotto rosso
- 50 g di pomodorini tipo Pachino
- 50 g di olive nere
- Sale
- Origano
- Pepe nero macinato al momento
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 g di filetti di sgombro

## PREPARAZIONE

- Lessare le patate per 25-30 minuti, oppure cuocerle a vapore per 30-35 minuti circa. Il tempo di cottura esatto dipende dalla grandezza delle patate. In ogni caso provare a infilzarle con uno stecco prima di ritirarle. Sono pronte quando entrerà senza fare resistenza. Nel frattempo preparare gli altri ingredienti.
- Dissalare i capperi sciacquandoli bene sotto acqua fresca corrente, quindi metterli a bagno per almeno mezz'ora in una ciotola piena d'acqua, da cambiare almeno 2-3 volte.
- Pulire il cipollotto eliminando le radichette e lo strato più esterno. Affettarlo sottilmente fino alla parte verde.
- Lavare i pomodorini, eliminare il picciolo e tagliarli a spicchi.
- Snocciolare le olive.
- Quando le patate sono cotte e leggermente raffreddate pelarle e tagliarle a spicchi.
- Radunare in una ciotola tutti gli ingredienti, regolare di sale, unire una generosa manciata di origano, una macinata di pepe e condire con metà olio extravergine di oliva.
- Coprire e lasciar riposare mentre si preparano gli sgombri.
- Sciacquare i filetti di sgombro ed eliminare con una pinzetta le spine.
- Cuocere a vapore per 5-8 minuti, a seconda della grandezza dei filetti, che devono rimanere morbidi e succosi.
- Metterli in una ciotola, condirli con il restante olio, regolare di sale e farli raffreddare, coperti, per una decina di minuti.
- Eliminare le ulteriori spine rimaste, quindi dividere i filetti in due parti se sono molto grandi.
- Mescolare delicatamente i filetti con l'insalata pantesca e lasciar riposare per almeno mezz'ora, coperta, prima di servirla.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

