

# FILETTI DI SGOMBRO AI SEMI DI SESAMO BIANCHI IN AGRETTO DI MELOGRANO E CECI PROFUMATI ALLO ZENZERO E CURCUMA

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 sgombri  
100 gr di semi di sesamo bianchi  
60 gr di olio Evo  
1 melograno  
1 radice di zenzero  
1 patata lessa  
250 gr di ceci lessi  
2 spicchi Aglio  
1 mazzetto di prezzemolo  
1 pizzico di curcuma  
1 rametto di rosmarino  
Sale e pepe al mulinello q.b.

## PROCEDIMENTO

Per i filetti di pesce

Sfilettare i sgombri e panare il lato della polpa con olio Evo e semi di sesamo ed un pizzico di sale e mettere a cuocere in porcellana cottura per dieci minuti .

Per il guazzetto

Spremere il melograno aggiungere olio Evo un pezzetto di patata lessa, un pizzico di sale ed emulsionare con il mixer ad immersione

Per il contorno

Saltare in padella i ceci lessi con gli spicchi d' aglio, un rametto di rosmarino, un pizzico di curcuma, sale e pepe al mulinello, una grattugiata di zenzero e prezzemolo fresco tritato

Per l' impiattamento

Mettere il guazzetto nel fondo del piatto, adagiare i due filetti di sgombro, uno dal lato della pelle e l'altro dal lato dei semi, ed infine accostare i ceci per guarnire il piatto