

Filetti Di Sgombro Con Salsa Verde

Secondo piatto

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti (per 4 persone):

- 600 gr di sgombro fresco
- 50 gr di rucola
- 125 gr di yogurt bianco naturale
- Peperoncino q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

Preparazione

Lessare lo sgombro, pulirlo e sfilettarlo.

Frullare la rucola, lo yogurt, l'olio, un pizzico di peperoncino e di sale.

Servire i filetti di sgombro con la salsa verde.

Lo sgombro è ricco di *omega-3*, acidi grassi essenziali utili per la protezione cardiovascolare. Questa ricetta è quindi particolarmente indicata anche durante le terapie oncologiche per ridurre il possibile danno cardiovascolare causato da alcuni trattamenti.

