

CITTÀ DELL'OLIO: TERMOLI

ISTITUTO: IPSEOA "FEDERICO DI SVEVIA" DI TERMOLI

CLASSI/SEZIONI: QUARTA B

REFERENTE/INSEGNANTE: Becci L. -Di Maria S.



LA MIA RICETTA

Scrivi il nome della tua ricetta

TURBANTE DI SGOMBRO IN MANTELLO DI MANDORLE CON SALSA DI ZUCCA

Tutto quello che c'è da sapere sulla mia ricetta...

(Storia, origine, peculiarità) (max 200 caratteri)

GLI SGOMBRI SONO AMPIAMENTE UTILIZZATI NELLA CUCINA "povera" della COSTA ADRIATICA MOLISANA. LA MARINATURA A TENDENZA ACIDA E LA SALSA DI ZUCCA RENDONO LA PREPARAZIONE ARMONIOSA ED EQUILIBRATA.



Gli ingredienti della mia ricetta sono...

SGOMBRO GRANDE ADRIATICO,ZUCCA FRESCA MOLISANA,OLIO DI OLIVA EVO,MANDORLE MOLISANE,VINO BIANCO,SALE FINO,SUCCO DI UN LIMONE,PORRO,PREZZEMOLO,AGLIO,PEPE NERO,ERBA CIPOLLINA.

L'olio extravergine che ho scelto è...

*(Descrivi cultivar, zona di provenienza, proprietà organolettiche ecc.)
(max 200 caratteri)*

OLIO EVO DOP MOLISE,AGRO SAN MARTINO IN P.,CULTIVAR LECCINO E

GENTILE DI LARINO.COLORE:giallo dorato con riflessi

verdi.PROFUMO:complesso con sentori di pomodoro e note di

Istruzioni per la preparazione...

(Scrivi come si può realizzare della tua ricetta) (max 200 caratteri)

SFILETTARE LO SGOMBRO,PROCEDERE ALLA MARINATURA LEGGERA,REALIZZARE LA SALSA DI ZUCCA,COPRIRE IL FILETTO DI SGOMBRO CON LE MANDORLE,COTTURA IN FORNO A 180°,DRESSARE IL TURBANTE DI SGOMBRO SU SALSA.