Filetti di sgombro alla piastra, “zero fumo”

Ecco un modo molto particolare per cuocere i filetti di pesce, senza fare assolutamente né fumo né alcun odore in cucina. Inoltre, con questo metodo, lo sgombro rimane molto succoso e le carni non si asciugano in cottura. Tutto quello che serve è una piastra rovente, un bel foglio di carta da forno e un po’ di erbe aromatiche.

Ingredienti per 2 persone:

- 1 sgombro fresco (o altro pesce, come orata o branzino)
- timo e/o maggiorana freschi
- succo di limone ed olio a crudo, per condire.
- carta forno

Per comodità si può chiedere in pescheria di farsi sfilettare e squamare il pesce, in questo modo la preparazione sarà ancora più veloce. Se si dispone invece del pesce intero sciacquarlo bene sotto l’acqua corrente, eviscerarlo e squamarlo se necessario (lo sgombro per esempio non possiede squame), poi con un coltello rigido e ben affilato ricavare i due filetti tagliando il più vicino possibile alla spina dorsale, infine rimuovere le eventuali spine residue a piacere con una pinzetta (altra comodità dello sgombro, che ne ha pochissime). Asciugare i filetti con carta assorbente.
Da un foglio di carta forno ricavare un quadrato delle dimensioni della piastra, appoggiarlo sul fondo e ricoprirlo con le erbe aromatiche spezzettate con le mani (io ho usato timo e timo limone insieme), senza aggiungere **né sale né olio**.

Riscaldare a fuoco vivace la piastra e quando sarà ben calda appoggiare sulla carta forno i filetti, **dalla parte della pelle**, abbassare la fiamma al minimo, coprire con un coperchio e cuocere finchè le carni non risulteranno ben bianche (circa 10 minuti). Controllare con un coltellino che la carne non presenti più sangue all'interno.

Anche togliendo il coperchio si può notare che il pesce non emette assolutamente alcun odore sgradevole, e non fa fumo.
Al termine della cottura tagliare il foglio in due con le forbici per separare i due filetti, e adagiare ciascun filetto in un piatto (con la carta verso l'alto).

A questo punto avviene la "magia": rimuovendo delicatamente il foglietto di carta forno, la pelle vi rimane attaccata, ed il filetto risulterà perfettamente pulito.

Salare a piacere, aggiungere un filo d’olio e una spruzzata di limone, e gustare caldo.