Palle di gronco con cavolo torso

Il gronco (groncus vulgaris), abbastanza apprezzato nelle isole, ha carni sapide e ricche di minerali. All'Isola del Giglio i pescatori hanno trovato una maniera di lavorarlo che utilizza la totalità delle sue carni, eliminando le spine. Si ottengono ottimi sughi, a tranci con pisellini o fave. Qui vi diamo una ricetta unica: sfilettare tutto il pesce dalla coda alla testa, togliere solamente la spina centrale, tagliarlo a pezzetti piccoli e macinarlo con un tritacarne casalingo, far uscire, pressandolo, il liquido in eccesso, farne delle palle medie, infarinarle e rosolarle in una padella aggiungendo pomodorini o pomodoro maturo. Coprire e far cuocere per circa 15 minuti, aggiungere origano e servire con cavolo torso dell'Isola del Giglio.