

SECONDI PIATTI

Sgombri al finocchietto

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [8 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SGOMBRO filetti - 8
FINOCCHIETTO SELVATICO 1 mazzetto
VINO BIANCO 50 ml
SEDANO 1 costa
LIMONE succo filtrato - 2
LIMONE a fette - ½
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

Gli **sgombri al finocchietto**, un secondo piatto molto gustoso; un modo facile e veloce per cucinare un pesce azzurro come lo sgombro spesso "maltrattato" o sottovalutato. La ricetta anche se molto elementare, vi permetterà di fare un piatto saporito e dal profumo irresistibile che tutti i vostri commensali gradiranno di certo. Provate questa ricetta dal gusto eccellente e fateci sapere se è stata di vostro gradimento!

Se poi siete a caccia di altre ricette con lo sgombro provate anche quest'altra [sgombro fritto](#):
buonissimo!

PREPARAZIONE

- 1 Per fare gli **sgombri al finocchietto**, foderate per prima cosa una teglia con carta forno in modo tale che il foglio di carta forno sia molto abbondante e vada ben oltre i bordi della teglia.

Allineate i filetti di sgombro nella teglia ungendoli con olio sia sotto che sopra.



- 2 Distribuite l'aglio sminuzzato.



- 3 Disponete i ciuffi di finocchietto e le fette di limone tagliate finemente sui filetti.



4 Irrorate con il succo di limone ed il vino bianco; salate e pepate a piacere.



- 5 Rimuovete la buccia filamentosa di una costa di sedano usando un pela patate ed affettatela finemente.



6 Distribuite le fettine di sedano sul pesce.



7 Chiudete il cartoccio e infornate a 180°C per 15 minuti.



8 Servite i filetti con tutto il condimento aggiungendo un giro d'olio a crudo e una macinata di pepe nero.

CONSIGLIO

Posso fare questa ricetta anche con altri tipi di pesce?

Certo, l'importante è che possa essere sfilettato.

Potrei farlo in anticipo?

Puoi farlo e riscaldarlo, ma ti consiglio di cuocerlo al momento perché altrimenti potrebbe seccarsi.