

SECONDI PIATTI

## Sgombri all'aceto

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Gli sgombri all'aceto sono ottimi, facili da fare e molto saporiti. Essendo essi pesce azzurro fanno anche molto bene all'organismo in quanto ricchi di omega 3 e quindi bisognerebbe introdurli nell'alimentazione abitudinaria. Ecco quindi per voi un modo di preparare questo pesce in maniera facile ed economica perché oltre ad essere buoni e gustosi si trovano anche a buon prezzo sui banchi del pesce, un motivo in più per mangiarli spesso. Gli sgombri all'aceto sono buonissimi accompagnati anche da una semplice insalata mista ma sono perfetti anche un delicato contorno di patate lesse, provateli e fateci sapere! Un primo per completare il menù? Un grande classico: [spaghetti alle vongole!](#)

## INGREDIENTI

SGOMBRO 1 kg

ACETO DI VINO BIANCO 200 ml

MENTA

SPICCHIO DI AGLIO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

## PREPARAZIONE

- 1 Per fare gli sgombri all'aceto, sfilettate gli sgombri e disponete i filetti su di un canovaccio pulito.



- 2 Portate ad ebollizione dell'acqua in una pentola e metteteci il canovaccio con i filetti di sgombro ben chiusi al suo interno; fate bollire per pochi minuti.



**3** Togliete il canovaccio con i filetti dall'acqua, fatela sgocciolare un po' e trasferitela in una terrina.

Ricoprite il canovaccio con l'aceto e lasciate riposare il tutto per un'ora.



**4** Trascorso il tempo di marinatura, liberate i filetti di sgombro dal canovaccio.



- 5 Disponete gli sgombri su di un piatto da portata e conditeli con olio extravergine d'oliva, menta e aglio tritati.

## PREPARAZIONE

- 1 Posso utilizzare anche altri tipi di pesce?

Sì per questa ricetta puoi usare tutto il pesce azzurro.

**In quanto tempo devo consumare questa pietanza?**

Devi consumarla nel giro di 24 ore!

**Solo l'aceto si può usare?**

No puoi usare per la marinatura anche il limone, ma con l'aceto viene ottimo!