

SECONDI PIATTI

Sgombri fritti in un letto di cipolle

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

5-6 sgombri
1 cipolla grande
aceto balsamico
farina grano duro q.b.
olio extravergine d'oliva
foglie basilico
sale

PREPARAZIONE



- 2 Pulite il pesce: togliete prima la testa, apritelo ed eliminate la lisca ed eventuali spine, quindi lavatelo ed asciugatelo con carta da cucina.





3 Infarinate i filetti e friggeteli.





4 Adagiate il pesce fritto su un piatto con carta assorbente per eliminare l'eccesso dell'olio.



5 Prendete la cipolla affettatela sottile e mettetela nella stessa padella dove avete fritto il pesce.



6 Cuocete la cipolla a fuoco dolce fino a cottura ultimata.

Aggiungete, quindi, il pesce, aggiustate di sale e di olio, versate l'aceto balsamico ed infine aggiungete qualche fogliolina di basilico.





7 Cuocete per almeno 5-6 minuti a fuoco dolce.





Le dosi indicate sono per 4 persone.

NOTE