

SECONDI PIATTI

Sgombri in agrodolce con peperoni

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SGOMBRO 4

PEPERONI grandi - 2

ACETO DI VINO BIANCO 2 bicchieri

ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiari da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6
cucchiari da tavola

SALE

Gli sgombri in agrodolce con peperoni sono il piatto perfetto per chi, come parola d'ordine nella vita, ha "correre"! E' una ricetta rapida che regala un risultato saporito grazie all'equilibrio dei peperoni in agrodolce che uniti allo sgombro creano un insieme unico.

PREPARAZIONE

1 Scaldate in una padella capiente l'aceto di vino bianco insieme allo zucchero di canna.



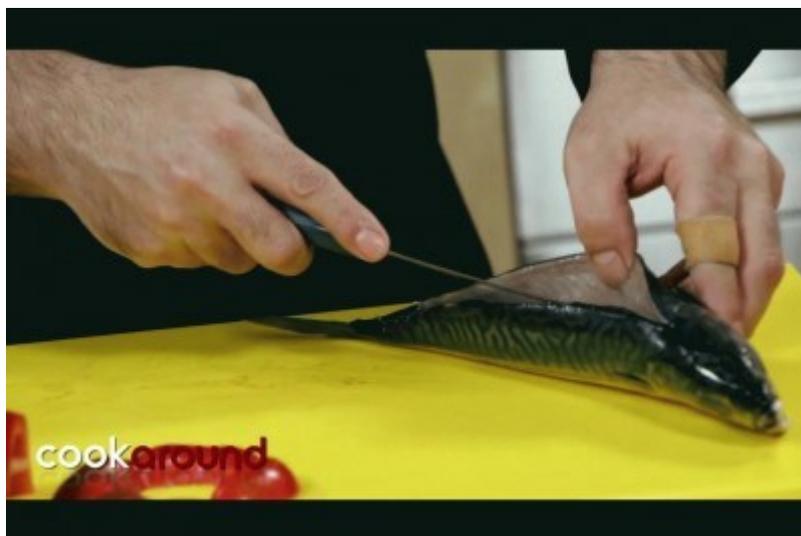
2 Mentre l'aceto si scalda e lo zucchero si scioglie, pulite i peperoni rimuovendo i semi ed i filamenti bianchi, quindi affettateli a listarelle.



- 3 Quando l'aceto sarà ben caldo, aggiungete alla padella i peperoni affettati e lasciate che cuociano a fiamma vivace; salateli adeguatamente.



- 4 Sfilettate gli sgombri, se questa operazione non vi risultasse tanto facile, chiedete al vostro pescivendolo di sfilettarli per voi; prestate attenzione a rimuovere tutte le lische presenti nel filetto.



- 5 Scaldate l'olio extravergine d'oliva in una padella possibilmente di ferro ed adagiatevi i filetti dalla parte della polpa.



- 6 Lasciate cuocere il pesce a calore vivace per un paio di minuti girandoli una volta sola; salateli adeguatamente.



- 7 Distribuite i peperoni in agrodolce sul piatto da portata ed adagiatevi sopra i filetti di sgombro; servite immediatamente.

NOTE

Il termine agrodolce, in questa ricetta specifica si riferisce alla lavorazione dei peperoni con zucchero di canna e aceto di vino. Questa tipologia di preparazione, per quanto molto conosciuta e diffusa non solo in tutta Italia ma anche in tutta Europa, ha come denominatore unico la gastronomia cinese, culla dell'agrodolce. Furono i cinesi infatti a inventare questo mix di sapori, che con il tempo si è evoluto anche in un tipo di cottura oltre che nelle famose salse, e furono gli Arabi a portare in Occidente questa pratica. Negli Stati Uniti e in altre parti del mondo, dove la presenza cinese è fortissima, le tecniche dell'agrodolce si differenziano da quelle europee, rispettando di più la tradizione cinese. Per fare la salsa agrodolce occidentale, componenti base sono peperoni dolci, ananas e cipolle, accostati a componenti agre come la salsa di soia o l'aceto di vino e infine a componenti dolci come lo zucchero o, in Cina, ancora più comune il miele.