

SECONDI PIATTI

Sgombri marinati e grigliati

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 2 ORE DI MARINATURA



Sgombri marinati e grigliati, il modo più semplice di gustare un buon pesce azzurro come lo sgombro. Avete dubbi? Guardate la video ricetta e vi accorgete che non servono attrezzature o ingredienti particolari per poter mangiare un buon piatto di pesce!

INGREDIENTI

SGOMBRO media grandezza - 4
ACETO DI VINO BIANCO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
100 ml
SPICCHIO DI AGLIO 1
ROSMARINO 1 rametto
ALLORO
SALE
LIME in spicchi per decorare -

PREPARAZIONE

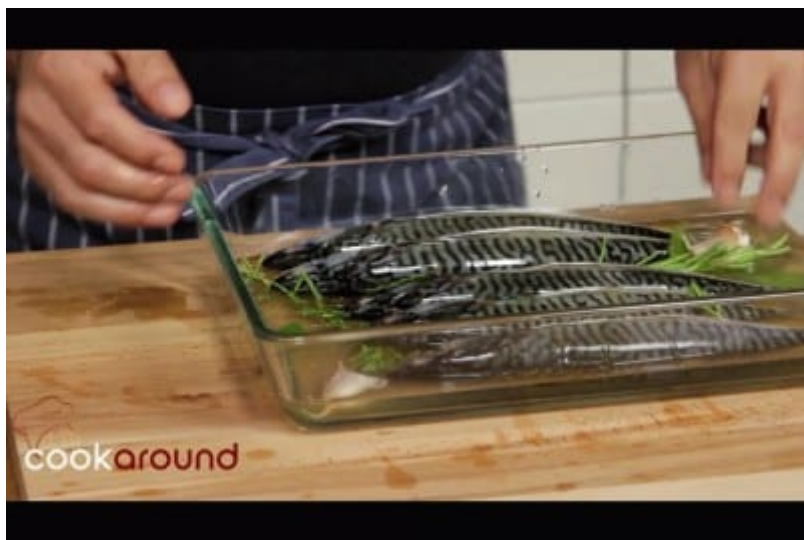
- 1 Eviscerate, squamate e lavate gli sgombri.

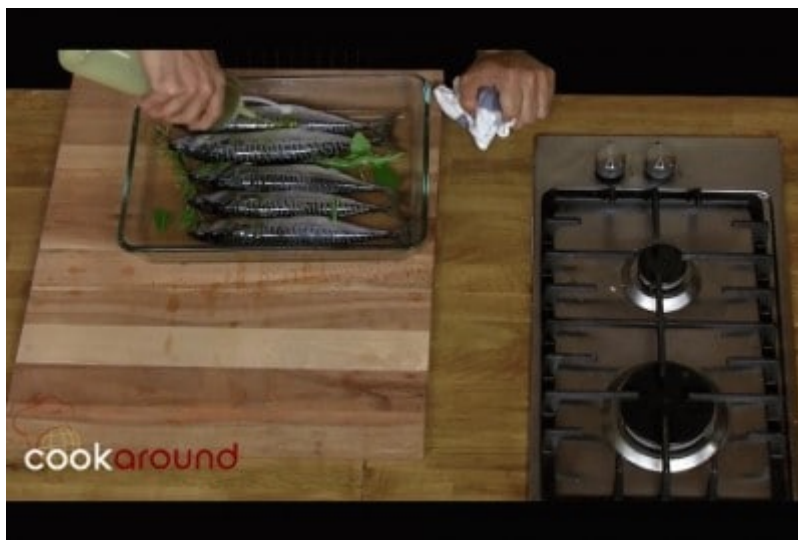
Allargate l'apertura sul ventre dei pesci, quindi sciacquateli ulteriormente.



- 2 Ponete i pesci in una pirofila ed adagiatevi gli sgombri; versatevi sopra abbondante aceto di vino bianco quasi a coprirli, aggiungete il rosmarino e l'alloro, l'aglio e una generosa quantità d'olio.







3 Lasciate marinare il pesce per un paio d'ore.

Scaldate molto bene una griglia in ghisa unta con dell'olio extravergine d'oliva.

Prelevate gli sgombri dalla marinata e tamponateli con della carta assorbente, quindi poneteli sulla griglia rovente.





- 4 Girate i pesci una volta sola molto delicatamente, cercando di non romperli.



- 5 Una volta girati, lasciate cuocere per un altro minuto, quindi toglieteli dalla griglia, salateli ed impiattateli decorando il piatto con degli spicchi di lime.

NOTE

Vi abbiamo suggerito di usare il lime a spicchi per decorare, ma il lime può essere usato anche per la marinatura al posto dell'aceto. Vediamo quindi come scegliere dei buoni limes. Solitamente il lime viene utilizzato per il suo succo, pertanto sceglierlo di buona qualità e maturo al punto giusto è la prima regola, quella fondamentale. In fondo se scegliessimo un lime poco maturo e quindi scarso di liquidi non potremmo utilizzarlo. Vediamo allora quali sono le caratteristiche che un lime deve presentare perché possa essere acquistato e impiegato nelle nostre ricette. Come prima cosa è necessario osservarne la buccia che deve essere sempre molto sottile, liscia e soprattutto lucida. Essa inoltre deve essere verde, meglio se verde chiaro. Pertanto scartate tutti quei lime che presentano una buccia molto scura, opaca, raggrinzita con delle macchie marroni. Sicuramente il frutto in

questione è di scarsa qualità e quindi poco succoso. Per capire poi se il lime è di buona qualità occorre toccarlo. In questo caso il frutto deve essere sodo e non molliccio.