

SECONDI PIATTI

## Sgombri marinati

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

16 filetti di sgombro  
1 cipolla rossa  
7 cucchiari di olio  
1 limone  
4 pomodori  
3 coste di sedano  
sale  
1 cucchiaino di aceto.

### PREPARAZIONE

**1** In una padella fate cuocere pochi minuti i filetti con poca acqua e l'aceto, quando sono cotti sgocciolateli.

Tagliare finemente la cipolla e a pezzettini i pomodori ed il sedano.

In una ciotola mettete l'olio con 2 cucchiaini di succo di limone e poco sale ed emulsionare.

In un piatto da portata mettete la cipolla, coprite con i filetti, irrorare con poco condimento, coprite con i pomodori ed il sedano e concludete con altro condimento.

