

SECONDI PIATTI

## Sgombri olio e limone

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Emilia-Romagna](#)

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



### PREPARAZIONE

- 1 Togliere le teste ed il pasto poi stendere gli sgombri sul fondo di un recipiente insieme a olio, succo di due o tre limoni, mezzo bicchiere di vino nero secco, pepe e sale, indi far cuocere lentamente fino a che la parte liquida, all'infuori del poco olio messo, si è evaporata.