

SECONDI PIATTI

Sgombro al cartoccio aromatizzato

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Sgombro al cartoccio aromatizzato, un secondo piatto davvero succulento e gustoso. La cottura al cartoccio vi aiuta ad evitare che il pesce diventi troppo asciutto e stoppaccioso. Con l'aggiunta degli aromi avrete davvero un secondo piatto da leccarsi i baffi.

INGREDIENTI

SGOMBRO 2
PATATE 2
PANGRATTATO
POMODORI SECCHI 50 gr
PREZZEMOLO 1 mazzetto
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 2
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lavate il pesce lasciandolo intero.

Su di un tagliere affettate l'aglio, il prezzemolo e i pomodorini secchi tritandoli finemente, aggiungete il pan grattato, regolate di sale e pepe.



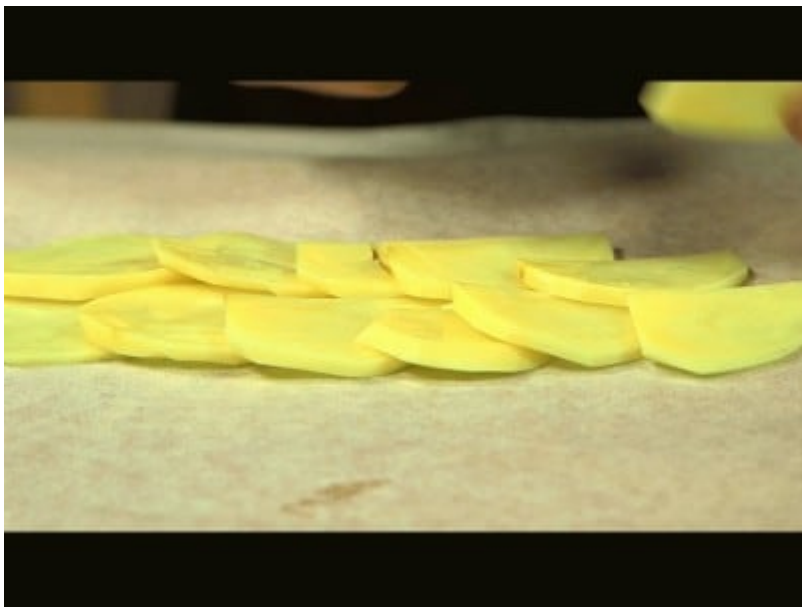


2 Farcite gli sgombri con questo composto di pangrattato aromatizzato.



3 Sbucciate le patate e fatele a fette sottili.

Adagiate le fette su carta da forno, condite con un filo d'olio, e mettete un po' del composto di pane aromatizzato.



4 Adagiate lo sgombro sulle patate, irroratelo d'olio e cospargetelo con altro pangrattato.



- 5 Chiudete bene il cartoccio, sigillandolo sui lati con della raffia, mettete nel forno preriscaldato a 180°C per 45 minuti.



6 Impiattate e servite il cartoccio individualmente.

