

SECONDI PIATTI

## Sgombro al sale in insalata

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 35 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



### INGREDIENTI

1 sgombro  
1 kg sale grosso  
1 bicchiere vino bianco  
rosmarino  
limone  
olio extra vergine di oliva  
basilico

### PREPARAZIONE

- 1 Adagiate il pesce eviscerato, ben lavato ed irrorato all'interno con vino bianco su un letto di sale e un rametto di rosmarino.



**2** Ricoprite con altro sale.



**3** Infornate a 180° in forno preriscaldato sopra e sotto, tirate fuori dopo 35 minuti circa.



4 Togliete tutto il sale, riducete a pezzetti ed eliminate le spine.

In una ciotola a parte fate un' emulsione con mezzo limone, foglie di basilico e olio.

Condite il pesce con questa salsina, e lasciate insaporire.

Nel frattempo tagliate un pomodoro a fettine sottili, adagiatele su un piatto e condite sale e olio, sopra mettete lo sgombro in insalata, accompagnate con maionese.



Per 2 persone

NOTE