

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

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.

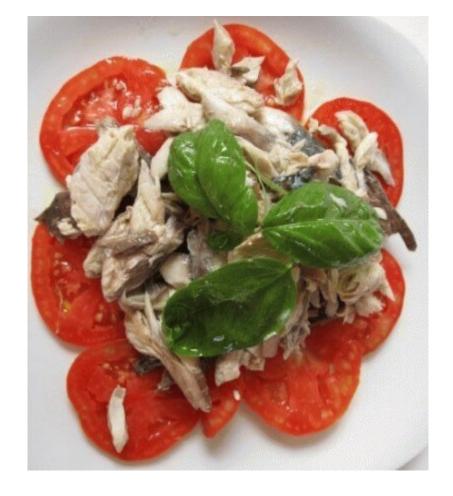


4 Togliete tutto il sale, riducete a pezzetti ed eliminate le spine.

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