

SECONDI PIATTI

## Sgombro all'aglio

LUOGO: [Sud America / Venezuela](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Lo sgombro all'aglio è un modo interessante per rendere questo pesce azzurro, dalle carni che potrebbero risultare asciutte, umido e succulento. Aromatizzare lo sgombro in cottura con l'aceto e lo zucchero conferendogli un sapore agrodolce è sicuramente un buon modo per far apprezzare il pesce anche a coloro che non lo amano particolarmente. La ricetta è semplice e decisamente alla portata di tutti, anche dei meno esperti in cucina che potranno portare in tavola un gran bel piatto. Provate questo secondo e se amate quelli di mare, vi lasciamo anche un'altra deliziosa idea: [Tonno con la cipolla](#), davvero ottimo!

### INGREDIENTI

SGOMBRO filetti - 600 gr  
CIPOLLE tagliata a fettine - 1  
SPICCHIO DI AGLIO tritati - 4  
POMODORI sbucciati e privati dei semi (o pomodoro passato) - 500 gr  
ACETO DI VINO BIANCO 100 ml  
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino da tè  
PREZZEMOLO foglie tritate - 1 ciuffo  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola  
SALE  
PEPE NERO

# PREPARAZIONE

- 1 Per fare lo sgombro all'aglio, pulite e lavate i filetti di pesce, quindi salateli e pepateli.



- 2 Scaldate un fondo d'olio in una padella e frigeteli in olio basso da entrambi i lati.



- 3 Toglieteli dalla padella con un cucchiaio forato lasciando l'olio in padella e trasferiteli su carta assorbente per asciugarli.

Affettate la cipolla e fatela soffriggere nello stesso olio dove avete fritto il pesce.



4 Unite il pomodoro e l'aceto; lasciate cuocere a fiamma vivace.



5 Aggiungete l'aglio a fettine e lo zucchero di canna.



6 Fate cuocere il tutto per 10 minuti circa, poi aggiungete le fette di pesce, coprite con un coperchio e cucinate a fuoco lento per un quarto d'ora.



7 Togliete dal fuoco e cospargete di prezzemolo tritato appena prima di servire.