

SECONDI PIATTI

## Sgombro farcito

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Lo **sgombro farcito**: una ricetta perfetta per arricchire un **pesce povero**, reperibile in qualsiasi mercato e ad un prezzo abbordabile, rendendolo un piatto da re! Cosa aspettate a comprare un bello sgombro e cimentarvi con questa ottima ricetta?

### INGREDIENTI

SGOMBRO 2  
PANE secco - 200 gr  
ACETO DI VINO BIANCO 100 ml  
PREZZEMOLO ciuffo - 1  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiaini da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola  
SALE

### PREPARAZIONE

- 1 Pulite, eviscerate e squamate gli sgombri, quindi cercate d'aprirli il più possibile sfruttando l'apertura sul ventre, in questo modo potranno accogliere più ripieno.



- 2 Passate alla preparazione del ripieno: riunite in una ciotola il pane secco con l'aceto, l'olio extravergine d'oliva in modo da ammorbidire il pane.

Tritate l'aglio ed il prezzemolo ed unite questo trito alla ciotola con il pane.

Insaporite il ripieno con due cucchiaini di parmigiano e poco sale.



- 3 Farcite gli sgombri con il composto ottenuto strizzandolo leggermente per compattarlo.



- 4 Legate i pesci con dello spago da cucina, adagiateli in una teglia da forno unta con dell'olio, irrorateli con altro olio extravergine d'oliva, salateli ed infornateli a 190°C per circa 15 minuti.



5 Sfornate i pesci e serviteli in un vassoio da portata per sporzionarli in tavola.



## NOTE

Lo **sgombro** è un pesce ricchissimo di proprietà benefiche per il nostro organismo, prima tra tutte la notevole quantità di **omega 3**, eccezionali coadiuvanti nella lotta contro l'ipercolesterolemia e le malattie cardiocircolatorie. Lo sgombro rappresenta una vera riserva di vitamine e un integratore proteico. Lo sgombro fornisce circa 191 Kcal per 100 grammi di prodotto edibile, il che evidenzia quanto grasse siano le sue carni, ma attenzione che si tratta di **grasso "buono"** che combatte il colesterolo da un lato e rende il pesce più appetibile dall'altro. Quando scegliete uno sgombro evitate quelli privi di testa in quanto, essendo la prima a deteriorarsi, rischiereste di prendere del pesce non freschissimo. Per il resto valgono le raccomandazioni di sempre: carne soda, branchie rosso vivo e occhio vivace. Lo sgombro è commercializzato anche in scatola, sott'olio e al naturale, ma anche surgelato e già pulito.