

SECONDI PIATTI

Sgombro fritto

LUOGO: *Asia / Israele*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *10 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

SGOMBRO piccoli - 1,5 kg
PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo
LIMONE succo - 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO DI SEMI PER FRITTURA
SALE
PEPE NERO

Lo **sgombro fritto** costituisce un secondo piatto ricco e semplice allo stesso tempo. E' ormai riconosciuto che lo sgombro costituisca un alimento dalle elevate proprietà nutrizionali, ciò che non tutti riconoscono è che la frittura sia un metodo che preserva le stesse proprietà nutrizionali.

PREPARAZIONE

1 Pulite bene il pesce, evisceratelo, squamatelo e filettatelo

Asciugatelo in carta assorbente e salatelo.



2 Versate un fondo di olio per frittura in una padella, preferibilmente di ferro. La frittura degli sgombri avverrà in olio basso.

Unite i filetti di sgombro alla padella e fateli friggere da entrambi i lati.





3 Aggiungete aglio e prezzemolo tritati, quindi salate e pepate a piacere.



4 Ricordatevi di girare il pesce due volte per lato.

A cottura ultimata, unite il succo di limone.



5 Servite gli sgombri caldi come piatto principale accompagnandoli con un'insalata di pomodori.

