

SECONDI PIATTI

Sgombro in agrodolce con peperoni

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SGOMBRO 4

PEPERONI grossi - 2

ACETO DI VINO BIANCO 2 bicchieri

ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiari da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

Lo sgombro in agrodolce con peperoni è un piatto che rende speciale questo pesce così buono e versatile. Perfetto con il sapore ricco dei peperoni, è un buon piatto estivo che si prepara in poco tempo e con costi contenuti!

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa preparate la salsa in agrodolce: prendete una padella, versatevi l'aceto e lo

zucchero di canna. Fate sciogliere lo zucchero a fiamma vivace.



- 2 Nel frattempo, lavate e pulite i peperoni dai semi e dai filamenti bianchi, tagliateli a listarelle fini e aggiungetele alla salsa agrodolce sul fuoco; lasciate cuocere.



- 3** Mentre i peperoni cuociono, preparate lo sgombro, sfilettatelo eliminando tutte le lisce, dividete i filetti e mettetelo a cuocere in una padella con un bel giro d'olio prima dalla parte della polpa e poi, non appena diventa bianco, giratelo e scottatelo dall'altra parte e spegnete il fuoco.





- 4 Una volta che i peperoni si sono ammorbiditi, spegnete il fuoco anche sotto la salsa in agrodolce.



- 5 Servite lo sgombro in agrodolce con peperoni ancora ben caldo irrorandolo con la salsa.

NOTE

Lo sgombro è un pesce estremamente delicato ed è importante sceglierlo freschissimo e conservarlo nel giusto modo. In pescheria, assicuratevi che sia rigido e dalla pelle brillante, le squame devono essere ben aderenti al corpo e le branchie di un bel rosso. L'odore di ammoniaca segnala un pesce mal

conservato. Lavatelo in acqua fresca corrente, pulitelo e se non dovete conservarlo subito, riponetelo per massimo due giorni in frigo dentro dei sacchetti da freezer. Se volete congelarlo, assicuratevi della sua freschezza dal venditore e riponetelo nei sacchetti da freezer senza lasciare aria all'interno. Nel congelatore possono durare fino a tre mesi, ricordate di segnare la data sul sacchetto.