

SECONDI PIATTI

Sgombro marinato

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SGOMBRO medi - 4
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere
CIPOLLE BIANCHE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
ALLORO 1 foglia
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Pulite e lavate gli sgombri, cospargeteli di sale e lasciateli insaporire per un'ora in frigorifero.



- 2** Nel frattempo affettate finemente la cipolla, mettetela in un tegame con un filo d'olio, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, l'alloro, il prezzemolo tritato ed il peperoncino a pezzi.



- 3** Aggiungete i pesci al tegame, bagnatelo con vino e aceto, quindi coprite il tegame con un coperchio e lasciate cuocere per circa un quarto d'ora.



- 4 Lasciate raffreddare gli sgombri nel loro liquido di cottura e, non appena freddi, scolateli e serviteli in tavola con un filo d'olio a crudo.