

SECONDI PIATTI

Sgombro ripieno di mirtilli

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 2 sgombri di 500-600 g l'uno
- 200 g di mirtilli
- 4 cucchiai di pangrattato
- 40 g di burro
- 1 cucchiaino di pasta d'acciughe
- sale e pepe
- 1 punta di pepe di cayenna

PREPARAZIONE

- 1 Preparare il forno caldo a 160°. Pulire, lavare e spinare gli sgombri. Tritare grossolanamente i mirtilli.
Mescolare in una terrina i mirtilli, il pangrattato, il burro, la pasta d'acciughe, il sale, il pepe e il pepe di cayenna.
Riempire ogni sgombro con la mistura di mirtilli, avvolgere il pesce in un foglio d'alluminio

e infornare per 30 minuti.

Quando è pronto togliere l'alluminio e servire.

In mancanza dei mirtilli si possono usare i ribes. **NOTE**