

PRIMI PIATTI

Bavette sgombro e agrumi



Se amate i piatti di mare e cercate sempre nuovi modi di proporli, le bavette sgombro e agrumi sono ciò che fa per voi. La sua procedura è semplicissima, lo sgombro è praticamente da scottare minimamente e gli agrumi sono ciò che conferisce alla portata finale un profumo incredibile.

Questo è uno dei classici primi che si fa in pochissimo tempo, perfetto quando avete ospiti a cena o per una spaghetтата notturna ma anche, perché no, quando volete preparare per voi qualcosa di sfizioso.

Buono, semplice e saporito questo piatto con lo sgombro conquisterà anche i palati più difficili! Se amate poi questo ingrediente in modo particolare, ecco per voi altre ricette:

[sgombro gratinato al forno](#)

[sgombro all'arancia e curcuma](#)

[sgombro all'aglio](#)

INGREDIENTI

BAVETTE 400 gr

SGOMBRO 180 gr

ARANCIA 1

LIMONE 1

ROSMARINO 1 rametto

MAGGIORANA 1 rametto

SALVIA 4-5 foglie -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le bavette sgombro e agrumi, portate a bollore l'acqua in una capace pentola. Non appena l'acqua arriva a bollore, salatela adeguatamente e mettete a lessare la pasta. Portate come al solito a cottura al dente.





- 2 Mentre la pasta è in cottura, spremete con lo spremi agrumi: il limone e l'arancia e mettete il succo da parte.





3 Preparate un trito fino, con gli aghi di rosmarino, le foglie di maggiorana e le foglie di

salvia.





- 4 Versate due mestoli di acqua di cottura della pasta in una padella, portate a bollore e quando la pasta, sarà quasi arrivata a cottura, scolatela nella padella e terminate la cottura.

Versate sulla pasta, il succo degli agrumi spremuti in precedenza e unite lo sgombro e il trito erbe aromatiche.

Saltate a amalgamate bene il tutto,







5 aromatizzate con una macinata di pepe e decorate con delle scorzette di limone e arancia

e con qualche foglia di erbe aromatiche.

Buon appetito!!!



