

ANTIPASTI E SNACK

Crostini con muggine in agrodolce

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



I crostini con **muggine in agrodolce** sono un antipasto gustosissimo, all'insegna della leggerezza e della mediterraneità.

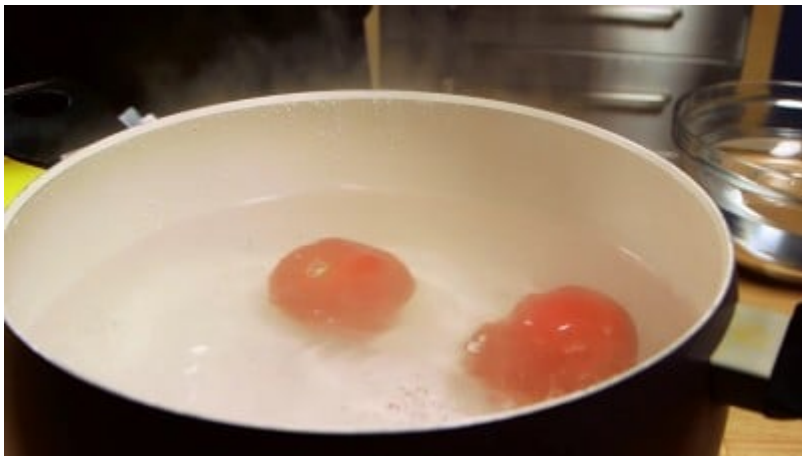
Potrete declinare questa ricetta con il pesce che vi piace di più ed il risultato sarà sicuramente ottimo!

INGREDIENTI

PANE CASERECCIO 4 fette
CEFALO MUGGINE 2
POMODORI 3
CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaio da tavola
ZUCCHERO 1,5 cucchiaini da tavola
ACETO DI VINO BIANCO 3 cucchiaini da tavola
ALLORO 1 foglia
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate i pomodori ed incidete una croce sul fondo di ciascuno. Fateli, quindi, sbollentare per un minuto in acqua bollente.



- 2 Prelevateli dall'acqua bollente, passateli in quella fredda e dopo un minuto circa, riprendeteli per spellarli.





- 3 Prendete i muggini, sfilettateli e parate i filetti rendendoli regolari. Se non siete molto abili nello sfilettamento, chiedete al vostro pescivendolo di fiducia di farlo per voi.



- 4 Salate i filetti dalla parte della pelle. Scaldate un generoso giro d'olio in una padella, preferibilmente in ferro e fatevi rosolare il pesce da entrambi i lati.

Una volta cotti, toglieteli dalla padella e metteteli da parte.





- 5 Affettate i pomodori pelati e uniteli alla padella appena usata per rosolare il pesce, unite una foglia d'alloro ed i capperi. Cospargete il tutto di zucchero e lasciate cuocere a fiamma vivace.





6 Unite, quindi, i filetti di pesce messi da parte dopo averli rotti in due o tre pezzi.





7 Nel frattempo tagliate il pane e fatelo abbrustolire su di una griglia, preferibilmente in ghisa.





- 8 Quando il sugo si sarà leggermente ristretto, sfumatelo con dell'aceto di vino bianco e lasciatelo evaporare sempre a fiamma vivace; regolate di sale.



- 9 Tritate, a questo punto, un ciuffetto di prezzemolo ed unitelo al sugo.



10 Distribuite il sugo sui crostini di pane e serviteli caldi o anche tiepidi.





CONSIGLIO

Altre gustosissime ricette con il **muggine** (o cefalo) e con la **bottarga di muggine**:

[Cefalo con verdure](#) (VIDEO)

[Muggine con limone al forno](#) (VIDEO)

[Spaghetti carciofi e bottarga di muggine](#) (FOTO)