

SECONDI PIATTI

Sgombro al cartoccio alla griglia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

SGOMBRO da circa 300 g ciascuno - 4
RAMETTO DI ROSMARINO 4
LIMONI 4
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PEPE
SALE

Sgombro al cartoccio alla griglia, uno dei modi più semplici di cucinare un pesce! Pochissimi ingredienti, per lo più aromi e un bel pesciOTTO fresco!

La parte più antipatica, ovvero pulire il pesce e squamarlo, lasciatela al vostro pescivendolo di fiducia! Voi godetevi il pesciOTTO al forno aromatizzato grazie all'utilizzo della tecnica del cartoccio, involucro nel quale i sapori si miscelano e si amplificano. Inoltre utilizzando un cartoccio per la cottura alla griglia, eviterete di trovarvi casa impuzzolentita!

Niente più, niente meno....provatelo!

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare lo sgombro al cartoccio alla griglia, prendete lo sgombro già pulito dalle interiora, incidetelo sotto la pinna e sulla lisca centrale, in maniera tale da poterlo aprire leggermente a libro.



- 2 A questo punto con un pizzico di sale e una macinata di pepe, insaporite l'interno del pesce. Mettete all'interno dello sgombro dei rametti di rosmarino, insieme a delle fette di

limone.





- 3 Dopo aver condito bene lo sgombro, preparate il cartoccio: stendete due fogli di alluminio sul piano di lavoro. Oleate leggermente i fogli di alluminio e mettete al centro del foglio lo sgombro.



- 4 Passate sopra lo sgombro un filo di olio extravergine d'oliva e insaporite con un'altro pizzico di sale. Chiudete bene il cartaccio, quindi coprite con un'altro foglio di alluminio.

Lasciate marinare lo sgombro per almeno 30 minuti.





5 Trascorso il tempo sufficiente per la marinatura, scaldate bene una griglia, posizionate il cartoccio sulla griglia.

Se avete a disposizione un peso, poggiatelo sopra al cartoccio e lasciate cuocere per 3-4 minuti per lato.



6 Trascorso il tempo necessario per la cottura, allontanate il cartoccio dalla griglia e con attenzione, aprite il cartoccio. Condite lo sgombro, con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e con succo di limone. Servite con il contorno che preferite.



