

SECONDI PIATTI

Sgombro gratinato in forno

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



Avete voglia di un piatto leggero, equilibrato ma gustoso? Questo **sgombro gratinato in forno** è proprio ciò che vi serve. Un filetto di sgombro freschissimo, con una copertura realizzata con delle patate affettate molto sottilmente che non solo diventeranno croccanti in cottura ma consentiranno alla polpa del pesce di rimanere umida e succulenta.

Seguite le indicazioni qui di seguito per capire come cuocere il pesce a puntino!

INGREDIENTI

SGOMBRO da 600 g ciascuno - 2

ACETO DI VINO BIANCO

PREZZEMOLO solo i gambi - 1 ciuffo

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PATATE 2

SCORZA DI LIMONE facoltativa -

PREPARAZIONE

1 Quando volete preparare lo sgombro gratinato in forno, la prima cosa della quale dovrete occuparvi è quella della sfilettatura del pesce, in alternativa se questa operazione vi rimane un po' difficile, fatela fare al vostro pescivendolo di fiducia.

Prendete lo sgombro già pulito dalle interiora, incidetelo centralmente sopra la lisca centrale, in maniera tale da poterlo aprire leggermente a libro. Fate un taglio netto sotto l'altezza della pinna vicina alla branchia, quindi con delicatezza alzate la parte incisa e con la punta del coltello separate il primo filetto. Copovolgete lo sgombro dall'altra parte e nella stessa maniera, ricavate anche l'altro filetto.





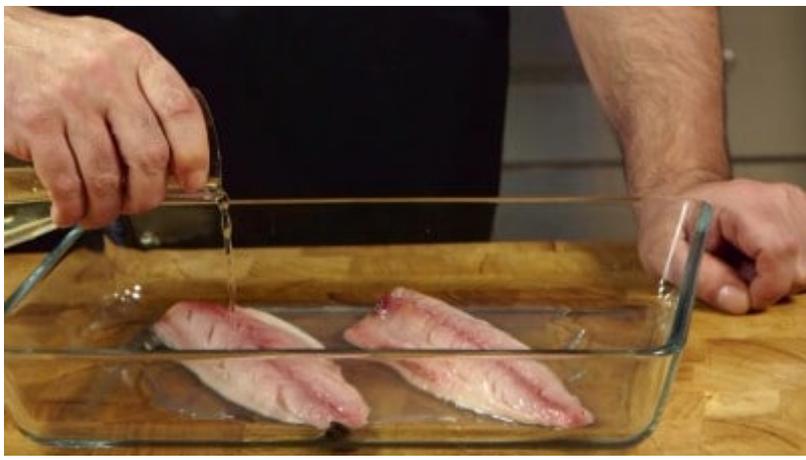
2 Una volta ottenuti i filetti, con l'aiuto delle pinzette, cercate di eliminare tutte le lische presenti, eliminate le lische più grandi con un coltello.





3 Mettete i filetti di sgombro all'interno di una pirofila. Cospargete i filetti con poco aceto di vino bianco e aggiungete sopra ciascuno dei gambi di prezzemolo. Insaporite i pesci con un pizzico di sale, coprite la pirofila con della pellicola trasparente e lasciate riposare i filetti per circa 30 minuti.





4 Trascorso il tempo indicato, foderate una teglia con della carta forno. Ungete la carta

forno con un leggero filo d'olio, quindi trasferite i filetti di sgombro all'interno della teglia. Condite ogni filetto con un filo d'olio extravergine d'oliva e insaporiteli con un pizzico di sale.





- 5 A questo punto, preparate la copertura dei filetti. Prendete le patate, precedentemente pelate e messe all'interno di una scodella con dell'acqua e tagliatele a fette regolari abbastanza sottili. Ricoprite completamente i filetti di sgombro, con le fettine di patate e condite il tutto con un filo d'olio e un pizzico di sale.





6 Trasferite in forno preriscaldato statico a 200°C per circa 13-15 minuti, giusto il tempo necessario per la cottura e leggera doratura delle patate. Raggiunto il grado di cottura desiderato, sfornate e servite. Se volete potete aromatizzare i filetti di sgombro con della scorza di limone grattugiata.



