

ZUPPE E MINESTRE

## Brodetto di sgombri

di: *Sil91*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



### INGREDIENTI

3-4 scatolette di sgombri sott'olio  
1 cipolla grossa  
1 cucchiaio di farina  
3-4 cucchiaini di olio di girasole  
poco aceto  
1 cucchiaini circa di concentrato di pomodoro  
sale.

### PREPARAZIONE

**1** Tritare finemente la cipolla.



**2** In una casseruola lasciate rosolare leggermente la cipolla nell'olio.



**3** Aggiungete la farina.



4 Mescolare fino a quando il composto non diventa di colore ambrato.



5 Lasciate diluire il concentrato in un bicchiere di acqua tiepida e unitelo al soffritto.



- 6 Unite 1 cucchiaini di acto e lasciate cuocere per 10-15 minuti fino a quando il sugo sarà denso.



- 7 Unite gli sgombri cercando di mantenerli interi e lasciate cuocere per altri 5 minuti.



8



9 Ottimo con la polenta.



10