

SECONDI PIATTI

## Filetti di sgombro al pepe rosa e timo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 10 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Un secondo piatto velocissimo: i filetti di sgombro sono appena scottati in padella con del timo e del pepe rosa in grani. Un piatto a prova di bambino!

### INGREDIENTI

SGOMBRO 4  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
VINO BIANCO 100 ml  
PEPE ROSA in grani -  
TIMO 1 rametto  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE

### PER SERVIRE

PEPERONI in insalata -

## PREPARAZIONE

**1** Sfilettate gli sgombri.

Adagiate in una padella bella grande, con un po' di olio d'oliva, i filetti di sgombro.

Scaldate una padella con un bel giro d'olio, aggiungete il timo e il pepe in grani.



**2** Quando l'olio inizia a sfrigolare, aggiungete i filetti in padella e fateli rosolare dalla parte della pelle.



- 3 Lasciate cuocere a fuoco medio per una decina di minuti girandoli una volta e sfumandoli con il vino bianco.



- 4 Nel frattempo preparate un'insalata di peperoni.



5 Servite nel piatto irrorando con un po' di salsa caldo di cottura.