

SECONDI PIATTI

Sgombri fritti in un letto di cipolle

di: *giova73*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *20 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

5-6 sgombri
1 cipolla grande
aceto balsamico
farina grano duro q.b.
olio extravergine d'oliva
foglie basilico
sale

PREPARAZIONE



- 2 Pulite il pesce: togliete prima la testa, apritelo ed eliminate la lisca ed eventuali spine, quindi lavatelo ed asciugatelo con carta da cucina.





3 Infarinate i filetti e frigeteli.





4 Adagiate il pesce fritto su un piatto con carta assorbente per eliminare l'eccesso dell'olio.



5 Prendete la cipolla affettatela sottile e mettetela nella stessa padella dove avete fritto il pesce.



6 Cuocete la cipolla a fuoco dolce fino a cottura ultimata.

Aggiungete, quindi, il pesce, aggiustate di sale e di olio, versate l'aceto balsamico ed infine aggiungete qualche fogliolina di basilico.





7 Cuocete per almeno 5-6 minuti a fuoco dolce.





NOTE