

SECONDI PIATTI

Sgombri marinati

di: *mamma Baby*

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

- 16 filetti di sgombro
- 1 cipolla rossa
- 7 cucchiaini di olio
- 1 limone
- 4 pomodori
- 3 coste di sedano
- sale
- 1 cucchiaino di aceto.

PREPARAZIONE

- 1 In una padella fate cuocere pochi minuti i filetti con poca acqua e l'aceto, quando sono cotti sgocciolateli.

Tagliare finemente la cipolla e a pezzettini i pomodori ed il sedano.

In una ciotola mettete l'olio con 2 cucchiaini di succo di limone e poco sale ed emulsionare.

In un piatto da portata mettete la cipolla, coprite con i filetti, irrorare con poco condimento, coprite con i pomodori ed il sedano e concludete con altro condimento.

