

SECONDI PIATTI

Sgombri panati

di: *mariabianca*

LUOGO: *Europa / Italia*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

sgombri
mollica fresca di pane
aglio
prezzemolo
olio
sale
pepe
limone

PREPARAZIONE

1 Pulite gli sgombri, togliete la spina centrale, le altre spine, la testa, aprite a libro e lavateli.



2 Mettete in un piatto la mollica fresca di pane condite con olio d'oliva, sale, pepe, prezzemolo ed aglio tritati.

Impanate gli sgombri dalla parte opposta alla pelle.





3 Cuocete gli sgombri sul barbecue partendo dalla parte con la pelle.

