

SECONDI PIATTI

Sgombri panati

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 barbeque partendo dalla parte con la pelle.

