

SECONDI PIATTI

Sgombro all'aglio

di: *Cookaround*

LUOGO: Sud America / Venezuela

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Lo sgombro all'aglio è un modo interessante per rendere questo pesce azzurro, dalle carni che potrebbero risultare asciutte, umido e succulento. Aromatizzare lo sgombro in cottura con l'aceto e lo zucchero conferendogli un sapore agrodolce è sicuramente un buon modo per far apprezzare il pesce anche a coloro che non lo amano particolarmente. La ricetta è semplice e decisamente alla portata di tutti, anche dei meno esperti in cucina che potranno portare in tavola un gran bel piatto. Provate questo secondo e se amate quelli di mare, vi lasciamo anche un'altra deliziosa idea: [Tonno con la cipolla](#), davvero ottimo!

INGREDIENTI

SGOMBRO filetti - 600 gr
CIPOLLE tagliata a fettine - 1
SPICCHIO DI AGLIO tritati - 4
POMODORI sbucciati e privati dei semi (o pomodoro passato) - 500 gr
ACETO DI VINO BIANCO 100 ml
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaio da tè
PREZZEMOLO foglie tritate - 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per fare lo sgombro all'aglio, pulite e lavate i filetti di pesce, quindi salateli e pepateli.



2 Scaldate un fondo d'olio in una padella e friggeteli in olio basso da entrambi i lati.



3 Toglieteli dalla padella con un cucchiaio forato lasciando l'olio in padella e trasferiteli su carta assorbente per asciugarli.

Affettate la cipolla e fatela soffriggere nello stesso olio dove avete fritto il pesce.



4 Unite il pomodoro e l'aceto; lasciate cuocere a fiamma vivace.



5 Aggiungete l'aglio a fettine e lo zucchero di canna.



- 6 Fate cuocere il tutto per 10 minuti circa, poi aggiungete le fette di pesce, coprite con un coperchio e cucinate a fuoco lento per un quarto d'ora.



- 7 Togliete dal fuoco e cospargete di prezzemolo tritato appena prima di servire.