

SECONDI PIATTI

Sgombro farcito alla calabrese

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Calabria](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Lo sgombro farcito alla calabrese è un ottimo secondo piatto a base di pesce molto semplice da fare che racchiude in sé tutti i profumi e i sapori del Mediterraneo. Il prezzemolo, l'aglio e la mollica di pane creano un mix di sapori che risulta perfetto per chi vuole realizzare un piatto facile ma ricco di gusto. Provate questa ricetta se amate sentire tutto il mare nel piatto e se cercate un primo piatto da abbinare a questo, ve ne proponiamo uno che dovete assolutamente provare: [spaghetti allo scoglio](#), favolosi anche questi!

INGREDIENTI

SGOMBRO medi - 4
MOLLICA DI PANE (raffermo) - 150 gr
PECORINO 30 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SPICCHIO DI AGLIO 2
PREZZEMOLO 1 mazzetto
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lavate gli sgombri, togliete la testa ed apriteli a libro.

Rimuovete la lisca e le spine, quindi insaporitelo di sale.

Amalgamate in una ciotola la mollica di pane con il prezzemolo e l'aglio tritati, il pecorino, una presa di sale e di pepe macinato fresco.

Amalgamate il tutto aggiungendo tanto olio quanto ne basta per ammorbidire il composto.

Distribuite in parti uguali l'impasto sugli sgombri.



2 Chiudete gli sgombri e legateli con dello spago da cucina cosicchè la farcia rimanga ben chiusa all'interno del pesce.



3 Cuocete gli sgombri farciti in forno a 180°C per 30 minuti circa.