

SECONDI PIATTI

# Sgombro marinato

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Calabria*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

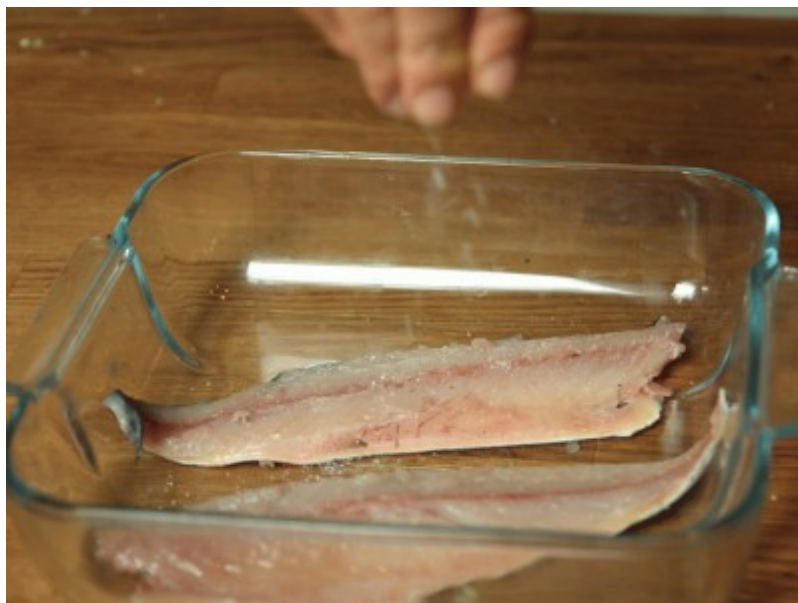


## INGREDIENTI

SGOMBRO medi - 4  
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere  
ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere  
CIPOLLE BIANCHE 1  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
ALLORO 1 foglia  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
PREZZEMOLO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Pulite e lavate gli sgombri, cospargeteli di sale e lasciateli insaporire per un'ora in frigorifero.



- 2 Nel frattempo affettate finemente la cipolla, mettetela in un tegame con un filo d'olio, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, l'alloro, il prezzemolo tritato ed il peperoncino a pezzi.



- 3 Aggiungete i pesci al tegame, bagnatelo con vino e aceto, quindi coprite il tegame con un coperchio e lasciate cuocere per circa un quarto d'ora.



- 4 Lasciate raffreddare gli sgombri nel loro liquido di cottura e, non appena freddi, scolateli e serviteli in tavola con un filo d'olio a crudo.