

SGOMBRI MARINATI

Riposo per marinatura: 8 ore

Cottura: 10 minuti

**INTOLLERANZA
alle Fonti Di Glutine**

NESSUN PROBLEMA

**INTOLLERANZA
Latte e Formaggi**

NESSUN PROBLEMA

INGREDIENTI

Attrezzatura in cucina

Cipolla	g	100	
Sott'aceti	g	100	
Capperini al sale	n.	25	
Peperoncino frantumato	n.	1 pizzico	
Limone	n.	1	
Olio extra vergine di oliva			

Dosi per 2 persone

Casseruola Ø 16

Dosi per 4 persone

Casseruola Ø 16

COTTURA SGOMBRI

Attrezzatura in cucina

Sgombro (300-400 g)	n.	2	
Aceto di vino bianco	ml	40	
Sale			

Pentola Ø 20

Pentola Ø 20

PREPARAZIONE

- Quando acquistate gli sgombri al banco del pesce fateli pulire e togliere anche la testa.
- Lavate bene gli sgombri e cuoceteli in abbondante acqua salata con l'aceto portandola a bollore e continuando a fuoco alto per 10 minuti, poi spegnete, mettete il coperchio e lasciateli raffreddare nella loro acqua di cottura.
- Spremete il limone, mondate la cipolla e tagliatela a fettine sottilissime, scolate i sottaceti e tagliateli a fettine sottilissime, lavate in acqua corrente i capperini e asciugateli.

PREPARAZIONE SGOMBRI

- Diliscate gli sgombri lessati, ricavatene i filetti.
- Sistemateli in un piatto di portata fondo (*di grandezza adatta alla quantità da marinare per non sprecare olio extravergine*), spruzzateli con il succo del limone, distribuite in modo omogeneo le fettine di cipolla e di sottaceti, le scaglie di peperoncino, i capperini e ricoprite a raso il piatto con l'olio extra vergine di oliva.
- Fare riposare almeno otto ore prima di servire.

Suggerimenti & Consigli

- Ottimo preparato al mattino per la sera o la sera per il giorno successivo (*in questo caso conservare il piatto in frigorifero ricoperto con una pellicola ben aderente in modo da non subire contaminazioni crociate*).