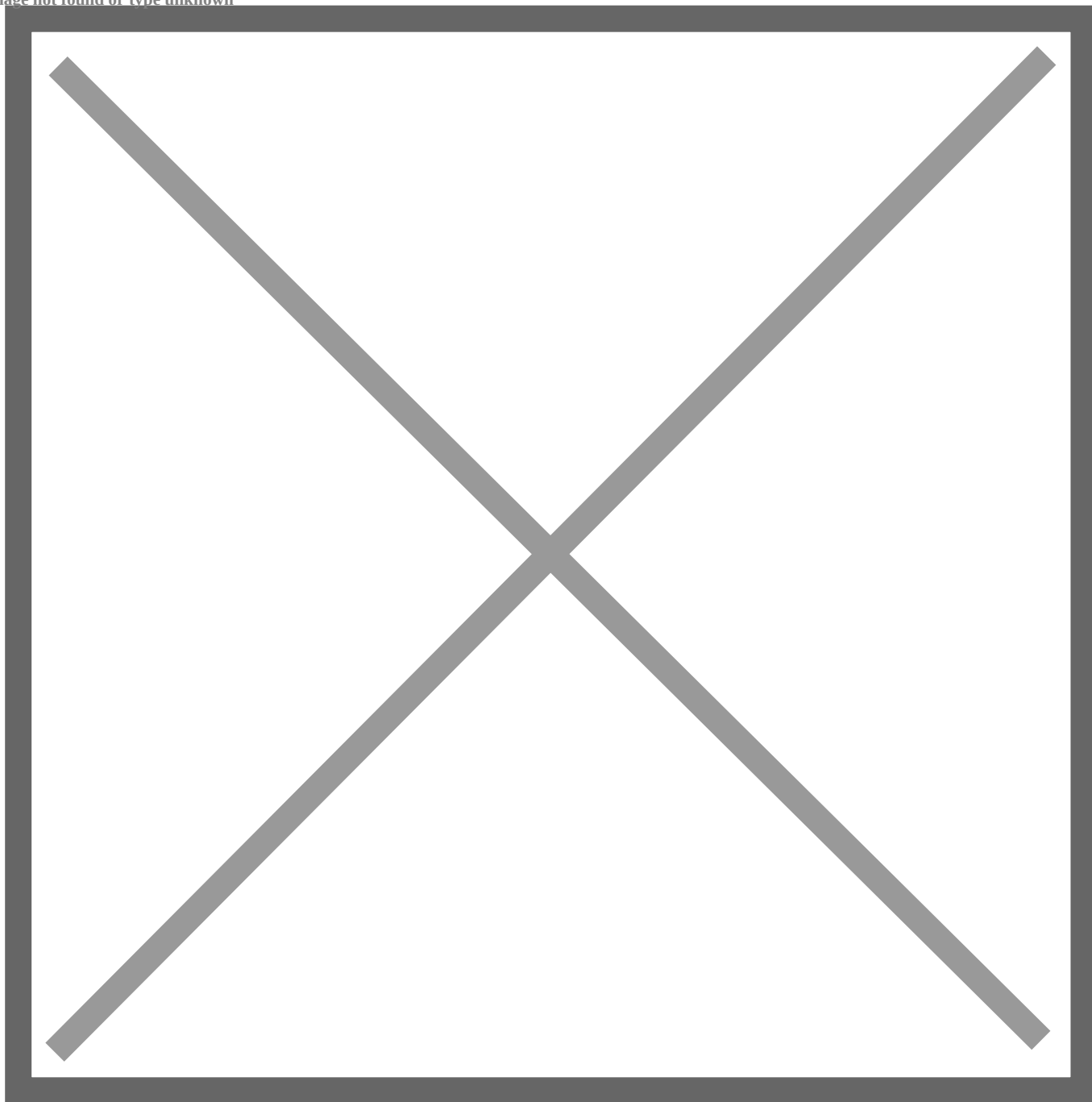


Sgombro ai piselli

Image not found or type unknown



Ingredienti (4 persone) tempo cottura 30m

- 700 gr di sgombri (in Tot. 4 pesci)
- 1 di piselli con i bacelli

- 5 cucchiaini di olio d'oliva

- sale pepe

Preparazione

Lava e pulisci gli sgombri (passandoli in acqua fredda), elimina le pinne con la forbice. Sguscia i piselli freschi. Mettiti per 1 minuto in olio caldo finchè si sfregolano e aggiungi il sale, quindi coprili e lasciali a fiamma bassa per 10 minuti. Sala il ventre degli sgombri e mettili nella casseruola dove cuociono i piselli. Copri ancora e lascia a fuoco lento per finire la cottura (10 minuti). Ogni tanto mescola i piselli, se dovessero attaccare aggiungi poca acqua salata(meglio se quella dolce derivata dalla bollitura dei bacelli). Puoi servire su una base di polentina bianca tenera. Vino: Sauvignon 8/10°C.