

Sgombro alla mediterranea – light



Ingredienti:

6 filetti sgombro
2 spicchi d'aglio
700 g pomodorini
50 g olive nere denocciolate
1 cucchiaino capperi dissalati
1/2 bicchiere vino bianco
prezzemolo
sale, pepe

Metti nella padella black diamond poco olio evo, dado vegetale e 2 spicchi d'aglio schiacciati (interi se vuoi toglierli). Copri con MCS e riscalda a fiamma alta 2 minuti.

Aggiungi i filetti di sgombro con la parte della pelle e continua 2-3 minuti a fiamma vivace per rosolarli leggermente.

Unisci i pomodorini tagliati in quattro, le olive nere senza nocciolo tagliate in quattro, i capperi dissalati e il bicchiere di vino bianco. Copri e prosegui a fiamma alta 30 secondi poi lascia in auto cottura per 10 minuti.

Alla fine tanto prezzemolo fresco tritato.

Puoi servire caldo ma anche a temperatura ambiente.

Eliza Sestov