



Sgombro dolce e un po' salato

Tempo: 90 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro all'Olio d'Oliva

Ingredienti per 4 persone

- 500g di pomodorini ciliegia- 4 confezioni di Filetti di Sgombro- Rio Mare all'Olio di Oliva da 125g- 4 cucchiaini di olio extra vergine- di oliva- 30g di pinoli- 2 cucchiaini di miele- 2 cucchiaini di salsa di soia- Origano

Procedimento

- Scaldare il forno a 120° prima di sistemare i pomodorini in una teglia; insaporire con la salsa di soia e l'olio e cospargeteli con il miele a filo. Fateli cuocere per circa 1 ora e 20 minuti.- In un padellino antiaderente, fate tostare i pinoli senza aggiunta di condimento, mescolando in continuazione. Servite lo sgombro sgocciolato, guarnito con i pinoli e con cime di origano fresco e insaporito dai pomodorini e dal loro fondo di cottura.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI