



Sgombri Rio Mare in salsa di cipolle rosse

Tempo: 60 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetti di Sgombro Sott'Olio

Ingredienti per quattro persone

- 2 confezioni di filetto di Sgombro all'Olio di Oliva Rio Mare
- 2 limoni
- 1 spicchio di aglio
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe

Per la salsa di cipolle:

- 500g di cipolle rosse
- 120g di zucchero integrale di canna
- 1 arancia rossa

Per la decorazione:

- 3 cucchiaini di sesamo tostato

Procedimento

1. Per preparare la salsa, affetta finemente le cipolle e falle stufare in una casseruola antiaderente con 3 cucchiaini di acqua per circa 10 minuti.
2. Aggiungi lo zucchero integrale di canna e cuoci per altri 20 minuti.
3. Spremi l'arancia e aggiungine il succo alle cipolle in cottura e cuoci ancora per 20-25 minuti, aggiungi sale e pepe.
4. Sgocciola i filetti di sgombro e condiscili con il succo di limone e lo spicchio di aglio tritato fresco. Lascia marinare per 10 minuti.
5. Togli i filetti di sgombro dalla marinatura e servili accompagnati dalla salsa di cipolle.
- 6 Per decorare il piatto aggiungete il sesamo tostato che regalerà profumo e croccantezza



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI