



Sgombro e verdure grigliate con salsa mediterranea

Tempo: 30 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetti di Sgombro Grigliati all'Olio Extravergine

Ingredienti per quattro persone

- 4 confezioni di Filetti di Sgombro all'olio di oliva Rio mare
- 1 melanzana
- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- un rametto di rosmarino
- un ciuffo di prezzemolo
- 1/2 limone non trattato
- 70 g di olio extra vergine di oliva
- sale
- pepe nero

Procedimento

Grattugiate la scorza di limone e spremete il succo, sminuzzate il prezzemolo e il rosmarino, radunate tutto in una ciotola, unite $\frac{1}{4}$ scarso di cucchiaino da caffè' di sale, abbondante pepe e l'olio quindi amalgamate bene il tutto sbattendo con una forchetta.

Tagliate a fette la melanzana e le zucchine e a falde il peperone, cuocete tutte le verdure su di una griglia e, dopo averle tolte dal fuoco, conditele con la vinaigrette preparata.

Mise en place:

Servite gli sgombri grigliate adagiati sopra alle verdure ed al loro condimento.



Le Ricette di Rio Mare

PER TUTTE LE OCCASIONI