

SGOMBRI AL VINO BIANCO

Ingredienti per 4 persone:

- quattro sgombri di circa 200 g l'uno,
- sale,
- pepe,
- un rametto di timo,
- due foglie di alloro,
- olio,
- un limone.

Per guarnire:

- un limone tagliato a fettine,
- un ciuffo di prezzemolo,
- un cucchiaino di capperi,
- alcune olive verdi.

Pulite i pesci squamandoli, sventrandoli, liberandoli dalla testa, dalle pinne e dalla coda; quindi lavateli bene sotto l'acqua corrente, poi tagliateli a pezzi.

Tritate le cipolle e mettetele in una casseruola con il vino bianco.

Salate, pepate, unite il rametto di timo, l'alloro, portate ad ebollizione e fate bollire fino a che il vino sarà ridotto di un terzo. Ora disponete i pezzi di sgombri in una pirofila unta di olio, con il limone tagliato a fettine; versatevi sopra il vino con le cipolle e gli aromi; mettete il recipiente sul fuoco, fate prendere il bollore poi abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 10-15 minuti.

Lasciate raffreddare prima di servire; guarnite il vassoio da portata, dove avrete collocato il pesce, con fettine di limone, ciuffetti di prezzemolo, capperi ed olive verdi sparsi qua e là.

Accompagnate con una insalata di lattuga.