

SGOMBRI AI FAGIOLINI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 sgombri da porzione,
- 150 g di fagiolini,
- 1 cipolla,
- 1 carota,
- 1 pomodoro,
- 2 cucchiaini di capperi,
- prezzemolo,
- timo,
- farina,
- 5 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Togliete il filo ai fagiolini.

Spellate il pomodoro, privatelo dei semi e tagliatelo a pezzetti.

In un tegame scaldate due cucchiaini d'olio, fatevi appassire la cipolla a fettine, la carota, un po' di prezzemolo e di timo tritati.

Unite i fagiolini e cuocete per un quarto d'ora.

Aggiungete il pomodoro, due cucchiaini di capperi, salate, pepate e cuocete altri 5 minuti.

Pulite gli sgombri, lavateli, asciugateli, infarinateli e friggeteli in una padella con tre cucchiaini d'olio.

Sgocciolateli, insaporiteli nel tegame dei fagiolini per 5 minuti.

Regolate il sale se occorre.