

SGOMBRI AL FORNO CON SALSA DI YOGURTH

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di sgombro (pesci da 250 g di l'uno),
- 1 spicchio di aglio,
- 4 cucchiaini di vino bianco secco,
- 1 cucchiaio di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Per la salsa allo yogurth:

- 250 g di yogurth,
- 2 cucchiaini di menta fresca tritata,
- 1 limone,
- 1/2 cetriolo,
- 1 pizzico di zucchero (facoltativo).

Ungete leggermente una pirofila.

Accendete il forno a 180°C.

Lavate gli sgombri, puliteli, tagliate le pinne laterali e praticate 3-4 tagli profondi su entrambi i lati.

Sfregate l'interno dei pesci con l'aglio.

Cospargeteli con sale e pepe e disponeteli nella pirofila.

Bagnate con il vino e cuocete 20-25 minuti.

Nel frattempo mescolate lo yogurth con la menta, la scorza e il succo del limone.

Sbucciate il cetriolo, tagliatelo in due nel senso della lunghezza, eliminate i semi e tagliatelo a dadolini fini.

Mescolatelo allo yogurth e unite, a piacere, un pizzico di zucchero.

Salate e pepate.

Servite gli sgombri con patate al forno e la salsa allo yogurth.