

SGOMBRI ALLA SONASEGAIO

Ingredienti per una persona:

- 2 sgombri medi,
- cipolla a rondelle,
- pomodoro a fette,
- pangrattato.

Prendi una grossa teglia, in modo che gli sgombri stiano affiancati e non uno sull'altro; ungila di olio, e spolvera del pangrattato sul fondo; stendi uno strato di pomodori a fette, e sopra uno strato di cipolla a rondelle, poi sopra metti gli sgombri interi (puliti, ovviamente; se hai problemi di spazio puoi eliminare teste e code).

Di nuovo uno strato di cipolle e uno di pomodori e rispolvera di pangrattato.

Un po' d'olio e sale sul tutto.

In forno per una quarantina di minuti più 15-20 di grill.