

SGOMBRI ALLE VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di sgombri,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva ,
- 1 spicchio di aglio,
- 10 cipolline,
- 4 carote,
- 1 manciata di sedano,
- 1 manciata di prezzemolo ,
- 1/2 limone (succo),
- 1 cucchiaio di salsa di pomodoro ,
- sale,
- pepe.

Cuocere il pesce, precedentemente pulito, a vapore.

Affettate le cipolle, le carote, il sedano, il prezzemolo e l'aglio e soffriggeteli con poco olio, aggiungendo sale e pepe.

Mescolate continuamente e impostate la fiamma bassa.

Dopo dieci minuti unite la salsa di pomodoro e un po' d'acqua.

Intanto disponete i filetti di sgombro su un piatto di portata.

Versate la salsa e, a piacere, servite caldo o dopo alcuni minuti.

In estate, si può preparare in anticipo e far raffreddare in frigorifero.