

SGOMBRI SAPORITI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 sgombri,
- 400 g di pomodori rossi,
- 1 spicchio di aglio,
- 1 foglia di alloro,
- prezzemolo,
- pangrattato,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Pulire i pesci e privarli della lisca e della testa.

Adagiarli aperti a libro e più appiattiti possibile sul fondo di una teglia unta di olio tenendo verso l'alto la parte senza pelle.

Spolverizzare con un trito di alloro, prezzemolo e aglio, salare, pepare e coprirli con uno strato di fette di pomodoro, salare ancora, spolverizzare con pangrattato e irrorare con olio.

Passare in forno caldo a 200 gradi per 30 minuti circa.