

Sgombro alla vignaiola

Una ricetta velocissima ma molto saporita. L'importante è che i filetti di sgombro siano freschissimi. Potete in alternativa utilizzare anche i pesci interi, puliti delle interiora e ben squamati. Per un'ottima riuscita, è fondamentale che la cipolla diventi trasparente rimanendo bianca, senza imbiondire.



Ingredienti per 2 persone:

- 4 sgombri puliti, privati delle interiora squamati e aperti a metà (oppure otto filetti già pronti)
- 2 cipolle bianche medie
- 200 ml di vino bianco secco
- sale, pepe, olio d'oliva

Sbucciare le cipolle e affettarle molto fini. Mettere in padella un filo d'olio, versare le cipolle e salarle. In questo modo il sale tirerà fuori l'acqua dalle cipolle, facendole cuocere senza imbiondire. Aggiungere un filo d'acqua se serve, e lasciare cuocere finché le cipolle non sono perfettamente trasparenti. Scolare e tenere a parte.

Nel fondo di cottura delle cipolle appoggiare i filetti di sgombro, salare e pepare generosamente ed iniziare ad aggiungere un po' di vino alla volta fino a consumarlo tutto.



Girare i filetti a metà cottura, molto delicatamente e senza romperli, e verso la fine eliminare gran parte della pelle e le eventuali lisce più evidenti con le pinze.

Negli ultimi 5 minuti di cottura, versare le cipolle sul pesce in modo da amalgamare bene i sapori.

A fine cottura disporre in un piatto i filetti e guarnire con la cipolla e il fondo di cottura.

Servire caldi.