

Sgombro al forno con odori



- **Ingredienti:**

800 g sgombro
70 g pomodoro
40 g olio extravergine di oliva
prezzemolo q.b.
alloro q.b.
origano q.b.
2 spicchi di aglio
½ bicchiere di vino bianco
peperoncino, sale e pepe q.b.

- **Preparazione:**

Sventrare e lavare lo sgombro. Adagiare il tutto in una pirofila di creta e condire con prezzemolo, origano, sale, peperoncino, alloro, aglio tagliato a fettine e pomodorini a pezzettini.
Irrorare il tutto con olio extravergine di oliva e vino bianco ed infornare a 180°C per circa 12 minuti.

- **Apporto calorico:**

Le calorie del piatto per porzione sono pari a: Kcal 485 ca.

Galleria Foto [VISUALIZZA SCHERMO PIENO](#)
(per uscire: ESC per desktop, doppio tap per mobile)

Ultima modifica: Martedì 11 Agosto 2020

Condividi

Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?

Nessun voto

Rate

Source URL: <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/sgombro-al-forno-con-odori>