

Ingredienti per 4 persone:

4 sgombri da 250 gr ciascuno già puliti - uno spicchio d'aglio
4 cucchiaini di pangrattato - un rametto di rosmarino
4-5 rametti di timo - 4 foglie di alloro - un limone non trattato
8 fette di pancetta tesa - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Lavate bene gli sgombri sia internamente sia esternamente e asciugateli con carta da cucina. Con un coltellino affilato praticate 3-4 tagli obliqui sui fianchi di ciascun pesce. Lavate il limone e tagliatelo a fettine. Tritate finemente l'aglio con gli aghi di rosmarino e le foglioline di timo e mescolateli con il pangrattato, 2 cucchiaini di olio, sale e pepe. Riempite i tagli con il composto di pangrattato e mettete una foglia di alloro e 2 fettine di limone nella pancia di ciascun pesce. Avvolgete gli sgombri con 2 fette di pancetta e disponeteli nella teglia unta con poco olio. Fate cuocere in forno già caldo a 200° per circa 25 minuti. Servite gli sgombri, a piacere, con pomodorini, prezzemolo, maggiorana e limone.



Sgombri al forno con pancetta