# 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?** Select rating
Nessun voto

Rate

**Source URL:** https://b3st.infocamere.it/dieta-mediterranea/ricette/sgombro-al-forno-con-odori