

CANNAMELA

Sgombri e pomodori al coriandolo in forno



Ingredienti

- 4 sgombri
- 4 pomodori San Marzano
- 1 cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 2 cucchiaini coriandolo macinato CANNAMELA
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In forno



Kcal per
persona
336.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Pulire ed eviscerare gli sgombri.
- 2** Insaporire i pesci lavati ed asciugati con l'aglio macinato CANNAMELA.
- 3** Completare con un cucchiaino di coriandolo macinato CANNAMELA e un poco di sale.
- 4** Lavare i pomodori e tagliarli a fettine.
- 5** In una teglia foderata con carta da forno disporre i pomodori.
- 6** Condirli con olio e coriandolo macinato CANNAMELA.
- 7** Adagiare gli sgombri.
- 8** Irrorare con un filo d'olio e infornare a 180° per 12 min.
- 9** Sfornare i pesci, condire con il coriandolo macinato CANNAMELA rimasto e servire subito.