

Sgombro in agrodolce con cipolla rossa



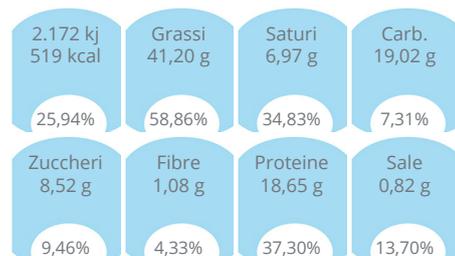
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.026 kj 245 kcal	2.172 kj 519 kcal
Grassi	19,47 g	41,20 g
Di cui acidi grassi saturi	3,29 g	6,97 g
Carboidrati	8,99 g	19,02 g
Di cui zuccheri	4,02 g	8,52 g
Fibre	0,51 g	1,08 g
Proteine	8,81 g	18,65 g
Sale	0,39 g	0,82 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT, SCHEDA TECNICA

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Sgombro fresco filetto (pesce)	100 g
Cipolla Rossa	50 g
Olio extravergine di Oliva	30 g
Aceto di Vino Rosso (Vino (solfiti))	10 g
Grano tenero Tipo "00" Farina (senape, soia)	10 g
Scorza d'Arancia	5 g
Zucchero bianco	5 g
Menta	1 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.1 g
Quantità netta a crudo	211.6 g

Contenuti/Allergeni

🌾 Cereali contenenti glutine: **Grano**, 🍷 Anidride Solforosa e Solfiti >10 mg/l, 🐠 Pesce e prodotti a base di Pesce, 🌶️ Senape e prodotti a base di Senape, 🍷 Soia e prodotti a base di Soia

Preparazione

Fate appassire le fette di cipolla in un tegame con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete un cucchiaino di zucchero, insaporite con sale e pepe e - quando comincia a caramellare - versate l'aceto. Lasciate evaporare e aggiungete la buccia d'arancia. Mescolate e lasciate cuocere ancora per 5 minuti. Aggiungete la menta. In una brasiera scaldare l'olio extravergine di oliva rimasto e fate rosolare i filetti di sgombro spolverati di farina di grano duro, salando leggermente. Distribuite le cipolle in pirofila e adagiatevi sopra lo sgombro, ricoprite con il resto delle cipolle e qualche fogliolina di menta. Servite subito o, se preferite, fate insaporire almeno un'ora. Servite sulla rucola fresca.