



Sgombro Mediterraneo



Ingredienti (per 4 persone)

- 450 g di patate
- 240 g di peperoni rossi
- 260 g di cipolle
- 210 g di zucchine
- 1 spicchio d'aglio in camicia
- 250 g di **Filetti di sgombro al naturale Rizzoli**
- Origano
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe

Preparazione

Mondare le verdure, lavarle e tagliarle a pezzi piuttosto grossi. Versarle in una capace teglia da forno (ad esclusione delle zucchine) con 1 cucchiaio d'olio e l'aglio appena schiacciato, poi salare, pepare e passare in forno a 190° per 30 minuti. Dopo 15 minuti di cottura, rimescolare con delicatezza le verdure e aggiungere le zucchine.

Quando le verdure sono cotte, aromatizzarle con abbondante origano e unire i filetti di sgombro al naturale. Lasciare tutto in forno spento ancora per 5 minuti e servire.

Tempo di esecuzione

20 minuti



VALORI NUTRIZIONALI A PORZIONE

Calorie	167 Kcal/1116 Kj
Proteine	2,25 g
Carboidrati	4,50 g
Grassi	1,25 g

