



Sugarello e piselli - [Visualizza sul sito](#)  
di silvia

secondo piatto - pesce - piselli

Ingr.

3 o 4 sugarelli piuttosto grossi,  
trito di cipolla, aglio e prezzemolo,  
olio, sale, peperoncino,  
poco concentrato di pomodoro,  
acqua calda q.b

piselli (questa volta ho usato quelli freschi, ma in genere uso quelli surgelati)

Lavare pulire bene i pesci, e tagliarli a tocchi piuttosto grandi.

Soffriggere i piselli e quindi aggiungere acqua calda, concentrato sale e peperoncino.

Appena i piselli sono a metà cottura, aggiungere i pezzettoni di pesce e completare la cottura.

Spolverare con prezzemolo tritato.

Preciso quanto segue:

cuocendoli così, purtroppo le spine vanno a finire nel sughetto dei piselli...con conseguente ..mangia e sputa....(per chi non adora il pesce non è proprio l'ideale)

per evitare questo inghippo...far bollire prima il pesce, ripulirlo di tutte le spine possibili, e metterlo a fine cottura dei piselli. Spegner e lasciare mantecare un pochino.

Il sugarello è un pesce azzurro , molto modesto, ma molto buono vi metto qui come viene altrimenti chiamato...

Sgombro bastardo, Sorello, Sugherello, Suro, Surro (Italiano); Suc, Cagnec, So, Soello, Sorello, Su (Liguria); Suro, Surro, Sarou, Surèlo (Veneto); Surèlo (Veneto); Suro, Surèlo, Contarini (Venezia G.); Suro, Sugarello, Sugherello, Pesce cavallo (Toscana); Sovre, Suro, Sciuro, Sugherello (Marche); Suro (Abruzzi); Sugarello, Squamuto (Lazio); Saurièllo, Savarièllo, Sauro, Savaro, Sula, Sulo (Campania); Frà ule, Sà uro, Trà ule, Traulicchie, Suvaro, Laciertu, Spicaluru (Puglie); Saurigghià ni, Sauru verace (Puglie); Saurigghià ni, Sauru verace (Calabria); Piscì sauru, Sauru, Sauri, Sareddu, Saurieddu (Sicilia); Sauru, Sauru lisciu, Savaru, Surellu (Sardegna).

quello più grande pesava 650 gr!!!!

[immagine non più disponibile]

in cottura..



pronto...

[immagine non più disponibile].