



Sgombro sott'olio - [Visualizza sul sito](#)  
di Silvia

sottolio - conserva - salamoia -

Dosi d'acqua e sale:

100 gr. di sale grosso per ogni litro d'acqua (qualcuno ne mette solo 60, ma in questo modo la sterilizzazione diventa più lunga).

Lavare bene gli sgombri (vanno benissimo sia piccoli che grandi) eviscerarli e togliere la testa. (Io ne ho comprati 1 kg e mezzo.)

(questo lavoro lo si può far fare al pescivendolo, in genere lo fanno).

Sistemarli in una pentola e coprirli di acqua che dovete preventivamente misurare?litro per litro?fino a coprire gli sgombri, quindi in base all'acqua usata, aggiungere il sale.

Portare a bollore a fuoco moderato e da quando inizia la bollitura, contare 40 minuti.

Scolarli subito e stenderli.

Non appena il calore lo consente, togliere le lische e le spine, (è facilissimo, praticamente vengono via da sole!) mettendo i filetti stesi su un tagliere (o quel che volete) finché non saranno freddi. Mettere quindi i filetti di sgombro nei vasi di vetro e ricoprire per bene di olio, scuotendoli un poco. Chiudere i tappi con forza. Sterilizzare le albanelle, contando anche qui, 40 minuti dal bollore. L'olio rimarrà torbido, ma si schiarirà in pochi giorni. Si consumano dopo due mesi.



[Vedi corsi con fotosequenza.](#)