



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

Boghe a scabeccio



4 Persone

Secondi Categoria

media Difficoltà

1 giorno e 30 minuti Tempo

Attrezzatura : **padella, terrina**

Le boghe sono un pesce povero e reperibile a basso costo, ma ricco di proteine nobili, appartenente alla stessa famiglia del dentice e del sarago. Sono molto usate nella cucina tradizionale. Nella ricetta delle boghe a scabeccio, le boghe vengono fritte e poi lasciate a marinare in vino ed aceto per un giorno prima di essere consumate.

Ingredienti

- 1 Kg di boghe
- farina
- 1 cipolla
- 2 spicchi di aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1,5 dl di aceto
- menta
- salvia
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

Preparazione Boghe a scabeccio

Passo 1.

Pulite le boghe, lavatele e fatele asciugare.

Passo 2.

Passatele nella farina e quindi fatele friggere, quindi toglietele dal fuoco e disopnetele in una terrina capiente. Conservate l'olio di cottura.

Passo 3.

Bollite un bicchiere d'acqua con aceto, pepe in grani vino e salvia.

Passo 4.

Fate soffriggere l'aglio e la cipolla tagliata in fette.

Passo 5.

Versate il soffritto sul pesce, quindi il brodetto all'aceto e l'olio residuo dalla friggitura del pesce.

Passo 6.

Aggiungete delle foglie di menta e lasciate a riposare per un giorno.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 02/01/2020
- ✓ **Calorie:** 350 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,4 (6 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)