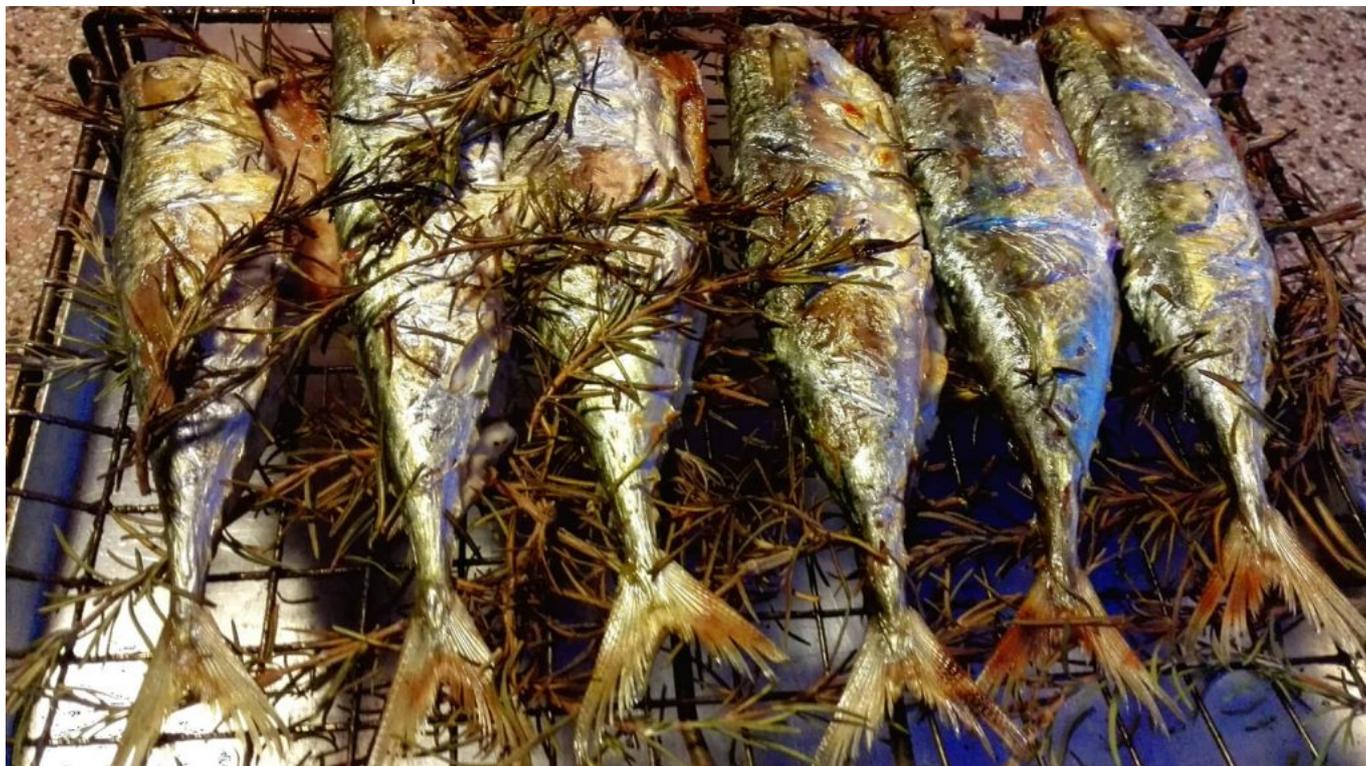


Sugarello al barbecue con rosmarino: una grigliata sana e conveniente

scritto da Francesca Vassallo | 27/09/2017



Un pesce azzurro economico, saporito e dalle preziose proprietà nutrizionali può essere il protagonista di una grigliata tra amici all'insegna di alimentazione sana e leggera.

Il **Sugarello** (*Trachurus Trachurus*) è un **pesce azzurro ricco di qualità**, pratiche e nutrizionali. Economico, facile da spinare e molto saporito è anche **povero di calorie** e, quindi, perfetto per chi desidera mantenere sotto controllo il peso. Come tutti i **pesci azzurri**, è ricco di omega3, sali minerali e proteine ma, nonostante questi pregi, spesso non è sufficientemente apprezzato.

Viene pescato nel nord Europa ma si trova anche nel Mediterraneo e vive sui fondali. In Italia è conosciuto, a livello regionale, con soprannomi dialettali e viene anche chiamato "**sgombro bastardo**" a cui somiglia ma le sue carni sono più delicate e meno grasse.

Sugarello al barbecue con rosmarino

Il sugarello si presta a moltissime ricette, dai sughi ai risotti, in umido, al cartoccio e, per gli esemplari più grandi, è ottimo nel bollito. Non deve cuocere più del necessario altrimenti diventa stopposo.

Ingredienti per due persone

- Sugarelli
- Aglio e aghi di rosmarino, tagliati grossolanamente
- Sale

Per la marinatura

- Olio evo
- Sale
- Aglio e aghi di rosmarino, tagliati grossolanamente
- Poco vino bianco

Per la cottura

Rosmarino, rametti sufficienti a coprire i pesci sopra e sotto

Preparazione

Eviscerare i pesci e privarli della lisca centrale, senza spellarli. Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente e asciugare bene.

Miscelare olio, vino bianco e sale e unire l'aglio e rosmarino. Versare la marinatura in un contenitore piatto e ungere i sugarelli aperti a libro.

Disporre sopra qualche ago di rosmarino e aglio, salare leggermente e richiuderli. Farli marinare per trenta minuti coperti in frigorifero, rigirandoli a metà tempo.

Cottura

Dopo aver preparato la brace, disporre su un lato della doppia griglia i rametti di rosmarino; quest'operazione, oltre ad aromatizzare, offre una maggiore protezione ai sugarelli. Coprire con i restanti rami di rosmarino.

Cuocere per circa venti minuti, rivoltando la griglia a metà cottura.