



Area Marina Protetta  
Isola di Bergoggi



Lünäju de L'izua 2024 – Marzo

## *INSALATINA TIEPIDA DI SGOMBRO*

INGREDIENTI	PREPARAZIONE
Sgombri Insalatina pan di zucchero Carote Olive taggiasche Olio extravergine di oliva Limone Sale Maggiorana	Sbollentare gli sgombri (laxerti). Pulirli facendo molta attenzione alle lisce e adagiarli spezzettati in una terrina. Preparare a parte una emulsione di olio extra vergine di oliva, limone, sale, olive taggiasche sminuzzate e maggiorana. Aggiungere al pesce le carote crude tagliate a julienne e l'insalatina e cospargere il tutto con l'emulsione. Servire ancora tiepida.

Per la ricetta si ringrazia la Sig.ra Olivia Vigliola – Hotel Oroverde di Bergoggi



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



FEAMP  
PO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA SICUREZZA ENERGETICA