Sardine al pane aromatico



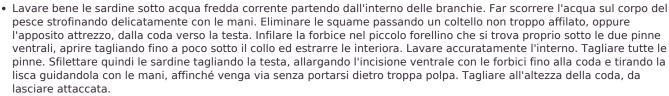
INFORMAZIONI

- 2 persone
- 420Kcal a porzione
- dificoltà media
- pronta in 30 minuti
- ricetta light
- si può mangiare fuori

INGREDIENTI

- 500 g di sardine
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 50 g di pane grattugiato
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE



- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere il trito in un piatto, unire il pangrattato, 1 cucchiaio d'olio e mescolare con le dita, amalgamando bene.
- Passare le sardine nel pangrattato premendo bene con le dita per farlo aderire.
- Mettere in una padella antiaderente il restante olio, fallo ben scaldare, quindi cuocere le sardine, 5 minuti per lato, fintanto che non saranno ben dorate.
- Ritirarle, regolare di sale e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata fresca.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, giugno, luglio, agosto, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se non siete troppo pratici nella pulizia delle sardine, spesso si trovano già sfilettate. Chiedete a chi vi vende solitamente il pesce.

Questo piatto si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

