

Sardine fritte all'uovo

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 10 sardine
- 1 uovo di gallina
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Farina di grano tenero tipo 00
- Olio di oliva o di semi di arachide per friggere

PREPARAZIONE

- Lavare le acciughe sotto acqua corrente, eliminare la testa ed aprirla lungo il ventre. Togliere le interiori e la lisca facendo attenzione a non dividere le due parti. Metterle in un colino in attesa di averle preparate tutte.
- In un piatto sbattere l'uovo con un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- In un altro piatto mettere la farina.
- Passare le sardine prima nell'uovo, quindi nella farina.
- Mettere sul fuoco una padella con olio extravergine di oliva, tanto da potervi immergere le sardine per la cottura.
- Quando l'olio è ben caldo immergervi le sardine e friggerle fintanto che non si saranno uniformemente dorate.
- Scolare molto bene con una paletta forata ed asciugare con carta da cucina.
- Riporle in un piatto foderato con carta da cucina, salare e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata fresca, patatine fritte

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

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