

Sardine al pane aromatico

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **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 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare bene le sardine sotto acqua fredda corrente partendo dall'interno delle branchie. Far scorrere l'acqua sul corpo del pesce strofinando delicatamente con le mani. Eliminare le squame passando un coltello non troppo affilato, oppure l'apposito attrezzo, dalla coda verso la testa. Infilare la forbice nel piccolo forellino che si trova proprio sotto le due pinne ventrali, aprire tagliando fino a poco sotto il collo ed estrarre le interiora. Lavare accuratamente l'interno. Tagliare tutte le pinne. Sfilettare quindi le sardine tagliando la testa, allargando l'incisione ventrale con le forbici fino alla coda e tirando la lisca guidandola con le mani, affinché venga via senza portarsi dietro troppa polpa. Tagliare all'altezza della coda, da lasciare attaccata.
- 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 cucchiaino 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, farlo 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.