{loadposition myposition1}

<<torna indietro

Ingredienti:

sarde, 380 gr.
pomodori
pecorino 30 gr.
pangrattato, 30 gr.
aglio, 1 piccolo spicchio
origano secco, 2 rametti prezzemolo, q.b.
olio extravergine d’oliva, q.b.
sale, q.b.

Preparazione:

Passate sotto acqua corrente le sarde.
Sfregatele per rimuovere le squame.
Privatele della testa.
Inserite la punta del pollice nella cavità delle sarde.
Fate scivolare il dito delicatamente verso la coda.
Eliminerete le interiora e allo stesso tempo separerete i due filetti senza romperli.
Risciacquate nuovamente il tutto sotto acqua corrente.
Eliminate la lisca centrale facendo in modo di non rompere la coda. Adagiate le sarde su della carta da cucina.
Levate il picciolo dai pomodorini.
sciacquateli e asciugateli.
Riduceteli in rondelle.
Spostateli in un piatto.
Metteteli da parte.
Pelate l’aglio.
Sminuzzatelo.
Pulite il prezzemolo.
Tritatelo con l’aglio.
Unite il parmigiano e il pangrattato.
Aggiungeteci l’origano sbriciolato.
Amalgamate il tutto.
Oliate una pirofila da forno.
Stendete sul fondo le rondelle di pomodoro.
Componete uno strato di sarde.