

Sarde ripiene

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min Cottura: 10 min Dosi per: 4 persone

Costo: Basso Difficoltà: Bassa

Ecco un'idea sfiziosa per cucinare le sarde (o se preferite le alici) senza lische: un sandwich di pesce ripieno di profumato e gustoso pesto al basilico.

Un semplicissimo secondo piatto, economico e particolare, da preparare in poco tempo per tutti gli amanti del pesce azzurro.



per le sardine

[» Pangrattato](#) q.b. [» Sardine](#) medie 16 (circa 500-600 gr) [» Uova](#) 1 [» Pesto alla Genovese](#) 50 gr

per friggere

[» Olio di semi](#) di arachide q.b.

Preparazione



Eliminate le teste (1) e le interiora (2) delle sarde, quindi apritele a libro ed estraete la lisca centrale (3).



Sciacquatele velocemente e poggiatele su della carta assorbente da cucina, quindi tamponatele (4) per asciugarle bene.

Se volete preparare il pesto da voi, date un'occhiata alla nostra ricetta cliccando qui.

Prendete una sarda e poggiatele con la pelle rivolta verso il basso; ponete al centro di essa un po' di pesto (5) poi poggiatevi sopra la seconda alica con la pelle rivolta verso l'esterno (6).





In un piatto fondo, sbattete un uovo con una forchetta e, in un altro, versate del pangrattato. Passate i "sandwich di sarde " nell'uovo sbattuto (7) e successivamente nel pangrattato (8), poi frigeteli in olio caldo ma non bollente (9) facendoli dorare su entrambi i lati. Una volta dorati, ponete le sarde fritte a sgocciolare su della carta assorbente da cucina, salate e poi servitele ancora calde.

Consiglio

Volendo, al posto delle sarde, potete realizzare questa ricetta anche con le alici. In alternativa al pesto, potete utilizzare un trito di prezzemolo, aglio e pepe e , per rendere ancora più ricca la pietanza, inserite un pezzetto di caciocavallo, provola o mozzarella.