

SECONDI PIATTI

Sarde fritte alla chermoula

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Come sono le **sarde fritte alla chermoula**?

Buonissime! Questo condimento infatti rende il pesce azzurro, già molto saporito di per sé ancora più intrigante, conferendo loro un gusto davvero particolare. Si tratta di una ricetta molto economica ma anche molto particolare ed è per questo che può essere servita anche ad una cena importante durante la quale si vuol fare bella figura. Le sarde, così come le acciughe fanno parte proprio della categoria "pesce azzurro" ed essendo ricche di omega tre fanno bene alla salute e poi costano così poco! Provate la ricetta e siamo sicuri ve ne innamorerete al primo assaggio! A questo secondo volete abbinare un primo piatto di mare? Allora andate su un classico rivisitato: [spaghetti con zucchini, gamberi e pomodorini](#)

INGREDIENTI

SARDE pulite - 250 gr

FARINA 00

CHERMOULA

OLIO DI SEMI

LIMONE facoltativo - 2

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta delle sarde fritte alla chermoula, disponete i pesci puliti e aperti a libro su un vassioio, e su ciascuno di essi mettete una cucchiata di chermoula. Fatto questo ricoprite l'acciuga condita con un'altra acciuga, come fosse un panino. Infarinate le coppie una alla volta, quindi friggetele in olio bollente fino a farle dorare, rigirandole di tanto in tanto. Servite le vostre sarde alla chermoula su un bel piatto da portata magari ornato con fettine di limone e ponete al centro un contenitore con altra chermoula in modo che si possano intingere ulteriormente le acciughe.

CONSIGLIO

Ho comprato più sarde del necessario, cosa potrei farci?

Ti consiglio un primo piatto davvero favoloso: [spaghetti alla acciuga!](#)

Posso usare anche le acciughe?

Certo, non devono essere però troppo piccole.

Posso mangiarle anche il giorno dopo?

Te lo sconsiglio perché la frittura di pesce il giorno dopo perde tantissimo in resa.