

SECONDI PIATTI

Cubotti alle sarde, germogli di soia e semi di papaverò blu

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **difficile**



INGREDIENTI

200 g di sarde sott'olio in scatola ben sgocciate
120 g di germogli di soia
3 uova
50 g di farina 00
50 ml di latte
una manciata di semi di papavero
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
insalatina mista
sale e pepe.

PREPARAZIONE



2 In una ciotola sgusciate le uova e mescolare leggermente con una forchetta.

Unite i germogli di soia, la farina setacciata, il latte e mescolate.

Mescolate bene fino ad ottenere un composto di densità media. Se troppo liquido aggiungete ancora un pizzico di farina, se troppo solido aggiungete latte.

Unite le sarde spezzettate grossolanamente.

Tritare il prezzemolo ed unitelo al composto.

Regolate di sale e pepe e mescolate.

Versate il composto in una pirofila foderata di carta forno bagnata, strizzata e leggermente oliata con l'extravergine.

Infornate in forno già caldo a 180°C e dopo circa 15 minuti, spolverate sulla superficie, ormai leggermeente solida, i semi di papavero.

Rimettete in forno per altri 15 minuti circa.

Togliete quindi la pirofila dal forno e fate intiepidire il tortino.

Sformatelo su un tagliere e tagliatelo a quadrati.



3 Servite con un'insalatina mista condita con olio, sale e succo di limone.

