

SECONDI PIATTI

Sarde fritte

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + 1 ORA DI MARINATA



Le **sarde fritte**, diciamolo, sono davvero irresistibili. Ma come si ottiene un fritto asciutto, croccante e poco unto?? Friggere ha delle regole precise che qui vi spieghiamo e benché sia una ricetta davvero semplice di certo vi consigliamo di seguire in nostri piccoli grandi accorgimenti. Riuscirete in questo modo ad avere un secondo piatto di pesce che farà la felicità di grandi e piccoli. Provate questa ricetta e fateci sapere com'è andata! Ma quanto sono buone le sarde fritte? Troppo davvero troppo, anzi di più!

Cercate altre ricette con il pesce? Provate anche:

[alici al finocchietto](#)

sarde fritte alla chermoula

sarde gratinate

INGREDIENTI

SARDE 500 gr

ACCIUGHE SOTT'OLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ORIGANO

LIMONE 1

FARINA

UOVO 1

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

OLIO DI SEMI

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle sarde fritte, per prima cosa premete un limone e tritate una acciuga.







2 Preparete una marinata mescolando, in una ciotola, l'acciuga tritata, il prezzemolo a ciuffetti, l'origano, dell'olio e metà del succo di limone. A questo punto unite le sarde alla marinata .







3 Ricoprite ancora con gli stessi ingredienti e lasciatele per 30 minuti, il tutto coperto da pellicola.





4 A questo punto, riprendete le sarde dalla marinata, tamponate con carta assorbente e proseguite la ricetta.





- 5 Passate quindi nella farina, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pangrattato. Nel frattempo, fate scaldare abbondante olio per frittura.



6 Friggete le sarde impanate. Servite le sarde fritte immediatamente.





CONSIGLIO

Cosa sono le sarde?

Sono un pesce azzurro che spesso viene confuso con l'acciuga ma è leggermente più grande.

Mi sono avanzate delle sarde, in che altro modo potrei farle?

Ottime sono quelle a [beccafico](#)!