

SECONDI PIATTI

## Sardine ripiene

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE oppure Sardine -  
MOLLICA DI PANE  
AGLIO  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
PARMIGIANO REGGIANO 80 gr  
SALE  
PEPERONCINI PICCANTI  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
POMODORI oppure Pomodori pelati -  
UOVA

### PREPARAZIONE

- 1 Si squamano le sarde o le acciughe (meno grasse) con l'aiuto di un foglio di carta gialla inumidito passandole ripetutamente dalla coda alla testa e si aprono tirando la testa verso la coda dalla parte della pancia, verranno via anche le interiora.

Attenzione a non dividere completamente i due filetti. Se questo comunque dovesse succedere i pesci inutilizzabili per essere riempiti andranno a rinforzare il ripieno. Si calcoli una dose generosa di dieci sarde per ogni commensale. Il ripieno si ottiene impastando filetti di sarde o acciughe macinati, mollica di pane bagnata nel latte, un uovo intero per ogni tre porzioni, parmigiano grattugiato, aglio e prezzemolo tritati, peperoncino macinato e sale.

Tutto va amalgamato perfettamente. Il ripieno si dispone con un cucchiaino sul filetto aperto delle sarde sovrappponendo l'altro a mo' di coperchio. Dopo si passano delicatamente in farina e nell'uovo e si friggono.

Le sardine o le acciughe possono essere servite così, dorate e fritte, oppure rifatte con una salsina di pomodoro profumata con finocchio selvatico.