

SECONDI PIATTI

Sardine sott'olio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 4 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

sardine freschissime
aceto
olio extravergine d'oliva
aglio
prezzemolo.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite le sardine sia dalle interiora che dalle squame e la testa, quindi sciacquatele.



2 Lessate le sardine per pochissimi minuti, in una soluzione composta da metà acqua e metà aceto e una manciata di sale grosso.



3 Scolatele con attenzione con una schiumarola e trasferitele su fogli di carta da cucina asciugatele tamponandole con cautela.



4

Disponete le sardine in un contenitore alternandole a aglio e prezzemolo in quantità a piacere.



5

Coprite tutto con l'olio extravergine d'oliva e lasciatele insaporire per almeno un giorno prima di servirle in tavola.



6