

SECONDI PIATTI

Tegame di sarde al rosmarino

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + *45 MINUTI DI RIPOSO*



INGREDIENTI

1kg sarde
pepe
peperoncino
rosmarino
1 bicchiere olio extravergine di oliva
pangrattato
sale

PREPARAZIONE

- 1** Pulite bene le sarde, togliete la testa, risciacquatele più volte in acqua pulita e lasciatele asciugare su un canovaccio.



- 2 Mettetele in una terrina e conditele con sale, pepe, peperoncino, olio e tanto rosmarino tritato finissimo.



- 3 Mescolatele e rigiratele ogni tanto, affinché si insaporiscano bene e fatele riposare così per almeno 30 - 45 minuti.

Nella teglia del forno disponete un foglio di carta forno bagnata e ben strizzata ed ungete con un filo d'olio.



- 4 Passate le sarde nel pangrattato tenendole per la coda e mettetele ordinatamente sulla piastra.

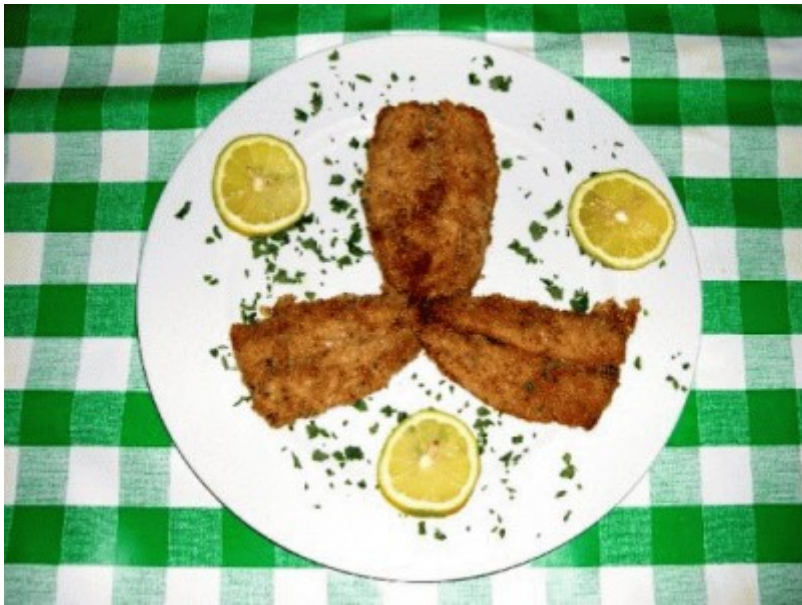
Terminata questa operazione, versatevi sopra la marinata rimasta nella terrina.



- 5 Mettete la teglia nel forno caldo per circa 10 - 15 minuti, secondo lo spessore delle sarde, facendo attenzione che non si secchino troppo.



6 Lasciate leggermente raffreddare ed impiattate.



Per 6 persone.

NOTE