

Sarde al forno saporite

di: *Cookaround*



INGREDIENTI

SARDE 500 gr
POMODORI 3
ORIGANO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

Sapete perché amiamo le sarde al forno saporite? Perché sono buone, semplici e molto economiche! Un secondo piatto molto gustoso che fa fare sempre bella figura. Il pesce azzurro poi fa molto bene alla salute e per questo bisognerebbe introdurlo spesso nell'alimentazione di tutti. Oltre a fare bene poi si sposano benissimo con i pomodorini e con l'origano e creano un mix di sapori mediterraneo proprio squisito.

Provate la nostra ricetta delle sarde al forno e vedrete che successo!

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa procuratevi delle sarde fresche e che siano più o meno delle stesse

dimensioni così il piatto verrà meglio. Pulitele per bene, eliminando la testa e le viscere. Il lavoro è molto semplice e ci possono riuscire davvero tutti. Una volta pulite tutte, sciacquatele con accuratezza sotto acqua corrente, quindi tamponatele un po' per eliminare la maggior parte di acqua. Prendete ora una tortiera e mettete sul fondo un filo di olio. Affettate quindi i pomodori e metteteli anche loro sul fondo (se vi piace potete mettere del peperoncino) e aggiungete l'origano. Sistemate ora le sarde, con un filo di olio e un pizzico di sale. Aggiungete ora in cima dell'altro pomodoro questa volta fatto a dadini, fino a coprirle tutte. Condite come il pomodoro del fondo, aggiungete un filo di olio e infornate 190 gradi statico per una decina di minuti, massimo 15. Il pesce non deve assolutamente stracuocere.

Sfornate quando cotte e servite subito. Buon appetito!