

Sarde fritte saporite

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

SARDE 500 gr
ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 100 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
ORIGANO 1 cucchiaio da tè
SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola
FARINA 00 50 gr
UOVA 1
PANGRATTATO 100 gr
OLIO DI SEMI PER FRITTURA
SALE

Nate come piatto povero le sarde fritte saporite sono davvero un piatto favoloso! Il loro gusto e la loro semplicità vengono esaltate grazie all'aggiunta delle erbe aromatiche come origano e prezzemolo. Il limone gli dà poi ancora una spinta ulteriore.

Le sarde fritte hanno solo un unico piccolo problema...sono talmente buone che non smetterete più di mangiarle! Sono davvero irresistibili!

Questa nostra ricetta è alla portata di tutti, provatela e vi conquisterà al primo assaggio.

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta delle sarde fritte saporite per prima cosa pulite bene i pesci: togliete la testa con un movimento sicuro e netto, quindi eliminate passandoci il dito le interiora. Quindi appoggiando l'indice sulla lisca apritele delicatamente. Poi pizzicando la lisca alla metà del corpo rompetela e sfilate dalla carne entrambi i pezzetti ottenuti. Fate questa operazione per tutte le sarde.

Fatto ciò mettetele a marinare: in una pirofila mettete l'olio e il limone, l'origano, l'aglio tritato e adagiatele sul fondo cercando di non sovrapporle. Sul lato superiore aggiungete l'olio e il limone, un'altra presa di origano, l'aglio e un pizzico di sale. Ponete il contenitore in frigorifero per almeno 30 minuti, ma molto meglio se di minuti ne sono 60.

Recuperate il contenitore, eliminate gli eventuali pezzetti di aglio che magari si sono attaccati, quindi passate i pescetti prima nella farina e poi nell'uovo e dopo l'uovo nel pane grattugiato. Una volta che tutte le sarde sono panate, friggetele in abbondante olio di arachidi.

L'olio deve essere profondo e alla giusta temperatura per avere una frittura perfetta. Fatele asciugare un po' su carta assorbente quindi procedete con un pizzico di sale e una spruzzatina di limone. Servitele le sarde fritte saporite ben calde.

Potreste a nostro avviso aggiungere anche un pizzico di pepe, ma solo se piace!