

SECONDI PIATTI

Sardine in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [6 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le sardine in friggitrice ad aria sono una ricetta **furbissima**, perfetta per portare in tavola un secondo di pesce saporito e leggero in pochissimi minuti. [La friggitrice ad aria](#), con le sue ricette croccanti con meno olio, è un elettrodomestico fantastico per cucinare il pesce in modo sano senza rinunciare al gusto. Con questo strumento si possono preparare tantissimi piatti, dai [Tranci di tonno](#) a un'elegantissima [Orata](#), dal classico [Salmone in friggitrice ad aria](#) ai velocissimi [Spiedini di gamberi](#). Si possono replicare persino i classici "fritti", come i [Calamari](#) o il mitico [Fish and Chips](#) in versione leggera. E che dire delle [Cozze gratinate](#) o delle sfiziose [Frittelle di gamberi in friggitrice ad aria](#)

? Questa ricetta con le sardine, arricchita da una panatura aromatica e pinoli, diventerà uno dei tuoi cavalli di battaglia

INGREDIENTI PER LE SARDINE IN FRIGGITRICE AD ARIA

SARDINE 300 gr

PANGRATTATO 60 gr

PINOLI 30 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 20 gr

AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino

PREZZEMOLO 1 mazzetto

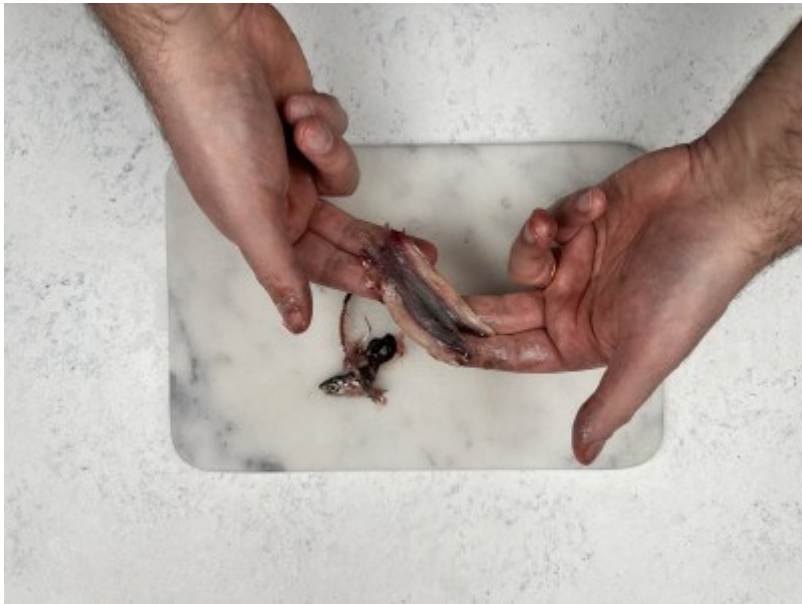
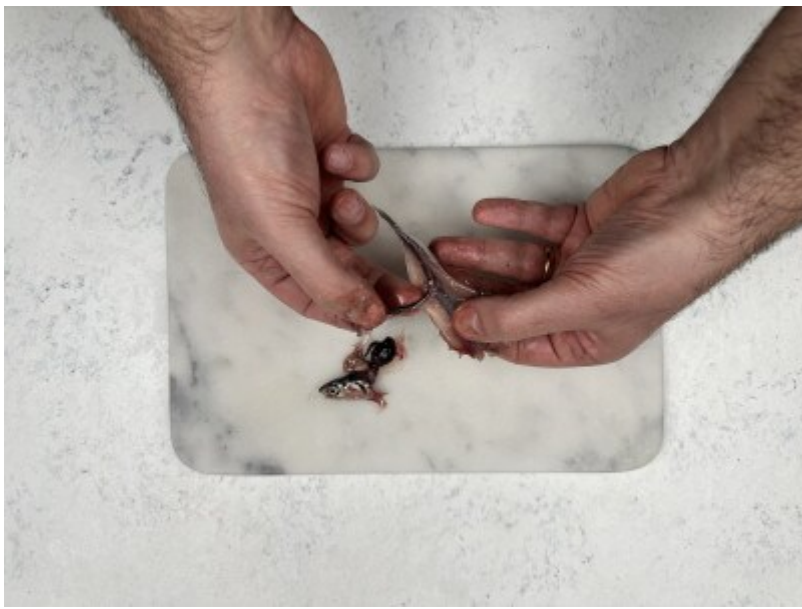
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 60 gr

SALE

PEPE NERO

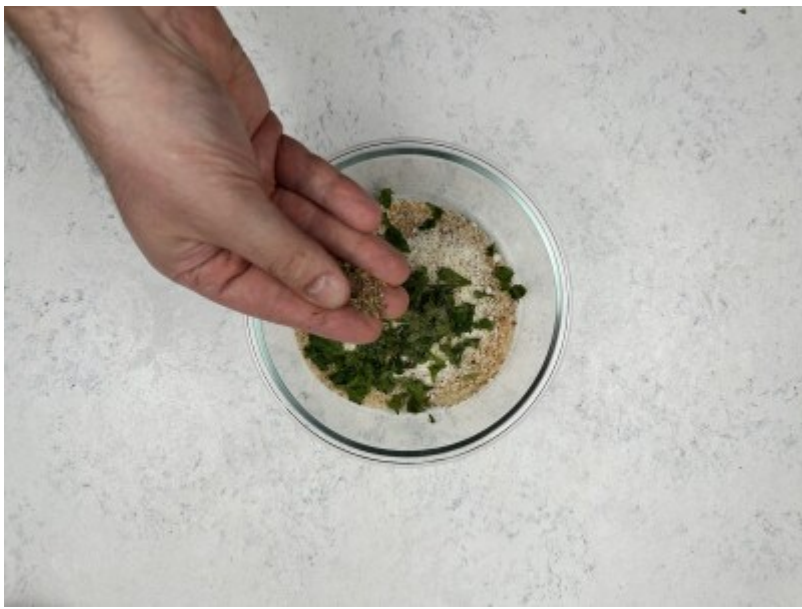
PREPARAZIONE DELLE SARDINE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Pulisci le sardine.** Questo è il passaggio più importante. Prendi una sardina, premi delicatamente con pollice e indice dietro le branchie e stacca la testa, tirando verso il basso: verranno via anche le interiora. Apri la sardina "a libro" e, con il dito, stacca delicatamente la lisca centrale, partendo dall'alto e arrivando fino alla coda, che puoi lasciare attaccata. Sciacqua bene le sardine aperte sotto l'acqua corrente.



- 2** **Prepara la panatura aromatica.** In una ciotola, mescola il pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo tritato finemente, l'aglio in polvere, un pizzico di sale e una macinata di pepe.





- 3 Aggiungi l'olio e mescola con una forchetta o con le dita, fino a ottenere un composto "sabbioso" e umido.





4 **Assembla e cuoci.** Ungi il fondo di una piccola pirofila con un filo d'olio. Disponi le sardine aperte a raggiera, con la pelle rivolta verso il basso. Cospargi uniformemente le sardine con la panatura aromatica e completa distribuendo sopra i pinoli.





5 Metti la pirofila nel cestello della friggitrice ad aria e cuoci a 190°C per soli 6 minuti. La

panatura dovrà essere ben dorata e le sardine cotte alla perfezione.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il trucco in più: Per una panatura ancora più croccante e saporita, si può tostare leggermente il pangrattato in una padella antiaderente per qualche minuto prima di usarlo.

Consiglio per la cottura: Non sovrapporre le sardine nel cestello della friggitrice ad aria. Disponile in un unico strato, lasciando un po' di spazio tra una e l'altra. Questo permetterà all'aria calda di circolare e di creare una doratura uniforme.

Zero sprechi: Con le teste e le lische delle sardine si può preparare un velocissimo fumetto di pesce. Basta farle tostare in un pentolino con un filo d'olio e qualche scarto di verdura (gambi di prezzemolo, cipolla), coprire con acqua e far sobbollire per 20 minuti. Filtrato, è una base perfetta per risotti o zuppe.

COME CONSERVARE LE SARDINE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Le sardine in friggitrice ad aria danno il loro meglio appena fatte, calde e croccanti. Se dovessero avanzare, si possono conservare in frigorifero per un giorno e riscaldare per 2-3 minuti in friggitrice ad aria per farle tornare fragranti.