

SECONDI PIATTI

# Sarde all'anconetana

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [25 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

SARDE 1 kg  
POMODORI 4  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
VINO BIANCO ½ bicchieri  
CIPOLLE 1  
PANGRATTATO 30 gr  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
SALE

Le sarde all'anconetana sono buonissime uno di quei piatti che si definirebbe povero ma per noi è ricco di gusto. Le sarde come tutto il pesce azzurro fa benissimo perché ricco di omega tre ed è per questo motivi che noi di Cookaround consigliamo di farne sempre largo uso, anche perché si tratta di un pesce anche molto economico. Provate questa ricetta e se amate in modo particolare i piatti che abbiano come protagonista questo ingrediente, vi consigliamo di realizzare anche la [pasta](#) con le sarde, favolosa è dire poco!

# PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare in una padella dell'olio, fatevi rosolare la cipolla e sfumate con un po' di vino bianco.



- 2 Tagliate i pomodori a dadini ed uniteli alla padella col soffritto di cipolla.



- 3 Lasciate cuocere i pomodori per circa 30 minuti.

A questo punto, prendete una teglietta da forno, adagiatevi le sarde in un unico strato, distribuitevi sopra il pangrattato, successivamente i pomodori ed il prezzemolo tritato.



4 Infornate a 180°C per 10 minuti e servite immediatamente.

