

SECONDI PIATTI

Sarde alla piastra

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

Sarde spinate
prezzemolo
aglio
rosmarino
erba cipollina
pane grattugiato
olio d'oliva
sale.

PREPARAZIONE



2 Frullate gli aromi con il pane grattugiato.



3 Impanate i filetti di sarde.



- 4 Salate e rosolate in una padella o una piastra antiaderente unta con un goccio d'olio da entrambi i lati.

