

SECONDI PIATTI

Sarde alla piastra

di: *Rita_B*

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.

