

SECONDI PIATTI

Sardine ripiene

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Toscana*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *medio* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE oppure Sardine -
MOLLICA DI PANE
AGLIO
PREZZEMOLO 1 ciuffo
PARMIGIANO REGGIANO 80 gr
SALE
PEPERONCINI PICCANTI
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
POMODORI oppure Pomodori pelati -
UOVA

PREPARAZIONE

- 1 Si squamano le sarde o le acciughe (meno grasse) con l'aiuto di un foglio di carta gialla inumidito passandole ripetutamente dalla coda alla testa e si aprono tirando la testa

verso la coda dalla parte della pancia, verranno via anche le interiora.

Attenzione a non dividere completamente i due filetti. Se questo comunque dovesse succedere i pesci inutilizzabili per essere riempiti andranno a rinforzare il ripieno.

Si calcoli una dose generosa di dieci sarde per ogni commensale. Il ripieno si ottiene impastando filetti di sarde o acciughe macinati, mollica di pane bagnata nel latte, un uovo intero per ogni tre porzioni, parmigiano grattugiato, aglio e prezzemolo tritati, peperoncino macinato e sale.

Tutto va amalgamato perfettamente. Il ripieno si dispone con un cucchiaino sul filetto aperto delle sarde sovrapponendo l'altro a mo' di coperchio. Dopo si passano delicatamente in farina e nell'uovo e si friggono.

Le sardine o le acciughe possono essere servite così, dorate e fritte, oppure rifatte con una salsina di pomodoro profumata con finocchio selvatico.