

SECONDI PIATTI

# Tegame di sarde al rosmarino

di: *vapjazz*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **30 min**    COTTURA: **15 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **45 MINUTI DI RIPOSO**

---



## INGREDIENTI

1kg sarde  
pepe  
peperoncino  
rosmarino  
1 bicchiere olio extravergine di oliva  
pangrattato  
sale

## PREPARAZIONE

- 1 Pulite bene le sarde, togliete la testa, risciacquatele più volte in acqua pulita e lasciatele asciugare su un canovaccio.



- 2 Mettetele in una terrina e conditele con sale, pepe, peperoncino, olio e tanto rosmarino tritato finissimo.



- 3 Mescolatele e rigiratele ogni tanto, affinché si insaporiscano bene e fatele riposare così per almeno 30 - 45 minuti.

Nella teglia del forno disponete un foglio di carta forno bagnata e ben strizzata ed ungete

con un filo d'olio.



- 4 Passate le sarde nel pangrattato tenendole per la coda e mettetele ordinatamente sulla piastra.

Terminata questa operazione, versatevi sopra la marinata rimasta nella terrina.

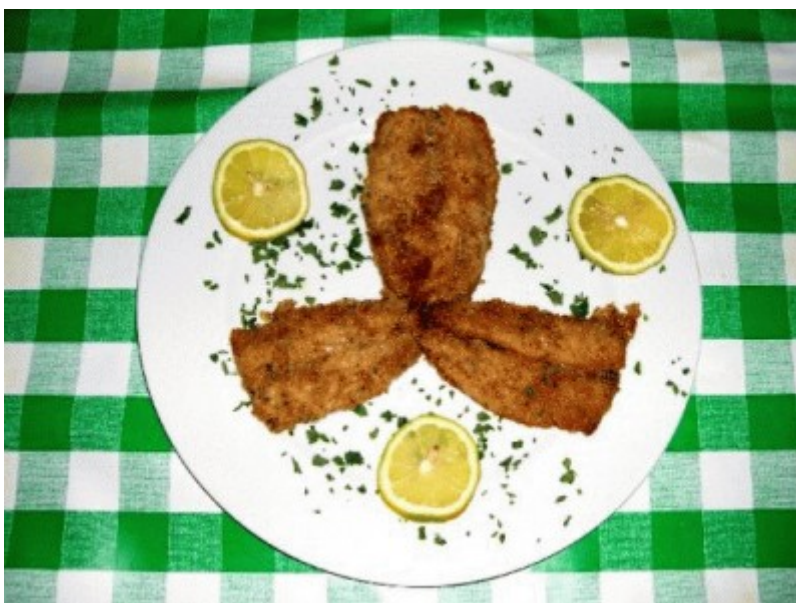




- 5 Mettete la teglia nel forno caldo per circa 10 - 15 minuti, secondo lo spessore delle sarde, facendo attenzione che non si secchino troppo.



- 6 Lasciate leggermente raffreddare ed impiattate.



NOTE