

Sardine in verde
Sardina cun perdusemini e allu



TEMPI DI ESECUZIONE:

25 – 30 minuti

GRADO DI DIFFICOLTÀ:

Facile

INGREDIENTI (per 4 persone):

500 g di sardine, 30 g di pane grattugiato, prezzemolo, aglio, succo di limone, olio extravergine d'oliva, sale.

PREPARAZIONE:

Lavare accuratamente le sardine, liberandole della testa e delle interiora. Metterle in padella con olio, prezzemolo, aglio e sale e lasciar cuocere per circa dieci minuti; incorporare il succo di limone e, dopo un minuto, aggiungere il pangrattato; ultimare la cottura tenendo sul fuoco per altri cinque minuti.