
Sardine ripiene

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Le sardine sono deliziose ripassate in padella con i broccoli, oppure semplicemente cucinate con il finocchietto selvatico.

La ricetta proposta, oltre ad essere buona e sana, è anche un'ottima soluzione per servire del buon pesce a prezzi modici. Secondo la stagione e i gusti, si possono gustare fredde o calde. Gli amanti dei sapori decisi potrebbero aggiungere del pecorino grattugiato alla farcia. Qualora dovessero avanzare potreste usarle per condire la pasta con l'aggiunta semplicemente d'olio extravergine d'oliva.

Ingredienti per 4 persone

Per la farcitura: 1 manciata di pangrattato, 1 manciata di parmigiano grattugiato, 2 spicchi d'aglio tritati, prezzemolo fresco tritato, scorza di 1 limone, cannella, olio extravergine d'oliva, q.b. di pepe.

Per la composizione: 1 kg di sardine freschissime, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio extravergine di oliva.

Per la presentazione: insalata verde, 1 limone, prezzemolo.

Preparazione

Pulire con molta cura le sardine, raschiando le squame, sviscerandole ed eliminandone la testa, quindi aprirle a libro ed eliminarne la lisca. Solamente l'ultima parte, quella attaccata alla coda, dovrà rimanere, per evitare che il filetto si spacchi a metà. Terminare lavandole sotto un getto di acqua corrente.

Per la farcitura: unire il pangrattato, il parmigiano grattugiato, un pizzico di pepe, la scorza di limone grattugiata, un po' di cannella, l'aglio tritato ed il prezzemolo. Amalgamare il tutto con olio extravergine d'oliva.

Riempire le sardine con il composto ottenuto e chiuderle premendo sui lati. Posizionarle in una padella antiaderente l'una accanto all'altra.

Cuocerle a fiamma bassa con olio extravergine d'oliva e vino bianco secco, 7-8 minuti per parte. Quando le girerete fare moltissima attenzione a non romperle. Qualora si dovessero attaccare

aggiungere un po' di brodo vegetale.

Presentazione

Presentare le sardine su un letto di insalata verde con la scorza di limone tagliata a *julienne* ed una spolverata di prezzemolo tritato.