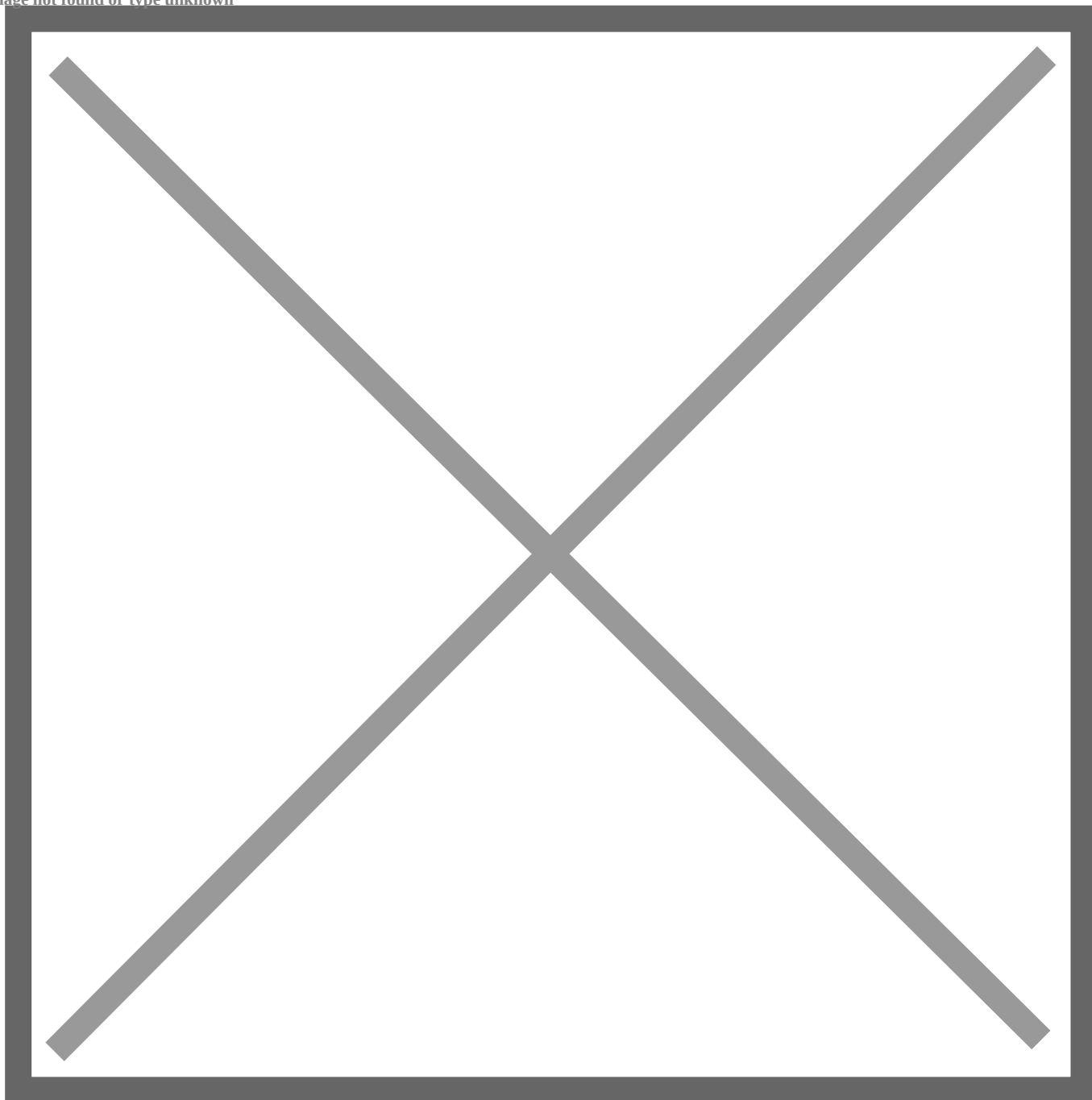


Sardine al forno

Image not found or type unknown



Ingredienti (5/6 persone) tempo cottura 25 m

- *sarde*
- *polpa di pomodoro*
- *prezzemolo sale*

Preparazione

Da consumare fresca in molti modi. Essendo abbastanza grassa se cotta ai ferri perde con il calore molto grasso ed è più digeribile. E' ottima al vapore solo acqua e dado, cotta come il rombo, e servita con verdura fresca, salandola in tavola. Al forno è anche velocissima. Lava le sardine (5° 6 per persona), tagliale sopra la testa e tira verso il ventre la testa stessa per diliscarle e decapitarle facilmente. Lavale ancora, inserisci un cucchiaino di polpa di pomodoro e prezzemolo. Deponi sulla pirofila le sardine e cuocile poco salate in forno a 200° per 10 minuti. Servi con polenta bianca. Vino: bianco secco freddo.