

SARDINE RIPIENE

INGREDIENTI

500 g sardine
20 g pinoli
50 g mandorle (lamelle)
30 g pistacchi (non salati)
50 g uvetta secca
2 fette pancarré senza bordo
1 mazzetto piccolo di prezzemolo
1 presa di sale fino
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE

1. Pulite le sardine eliminando squame e lisca interna
2. Tritate pinoli, pistacchi e prezzemolo
3. Mettete l'uvetta secca in ammollo in acqua calda qualche minuto
4. Bagnate con un po' di latte o acqua le fette di pancarré
5. Amalgamate insieme il trito di pinoli, pistacchi, mandorle e prezzemolo con il pancarré strizzato
6. Farcite le sardine con questo composto
7. Foderate uno stampo con carta forno bagnata e oliata
8. Adagiate le sardine, condite con un filo di olio, una presa di sale, qualche ciuffo di prezzemolo e aggiungete uvetta
9. Infornate per circa 15/20 minuti o sino a quando le sardine saranno cotte.

NOTE: Se preferite potete farvi pulire pesce anche da pescivendolo; se vi avanza del ripieno lo potete congelare e usare per altra volta.

<https://www.ricettefuorifuoco.it/>