

Friggitelli ripieni di tonno in padella

TEMPO PREPARAZIONE 20 minuti

TEMPO COTTURA 30 minuti

PORZIONI 3 persone

INGREDIENTI

12 sardine o alici

12 friggirelli

pane

acqua o latte

uvetta 2 cucchiai

sale

pepe

panna acida un cucchiaio

pangrattato

PREPARAZIONE

1. Tagliate a metà i friggirelli eliminate semi e parti bianche
2. Pulite il pesce da interiora e lisce
3. Cuocete a fuoco basso le sardine in una padella unta con filo d'olio e qualche cucchiaio di acqua.
4. Nel frattempo ammolate l'uvetta e poi strizzatela
5. Bagnate il pane nel latte o nell'acqua e poi strizzatelo.
6. In una ciotola mescolate il pesce, il pane, l'uvetta e la panna acida
7. Regolate di sale e pepe
8. Aggiungete tanto pangrattato quanto ne serve per ottenere un composto omogeneo e compatto
9. Riempite i friggirelli e fateli cuocere per circa 10 minuti in padella antiaderente con olio e un mestolino di acqua.
Una volta cotti cospargeteli con pangrattato e fate dorare sotto al grill
10. Se volete potete accompagnare con pomodori

NOTE: La cosa importante è strizzare bene il pane altrimenti il composto diventerà troppo acquoso e dovrete aggiungere troppo pangrattato con il risultato di una farcia dura e "gommosa"

Potete arricchire con spezie a vostro piacimento o prezzemolo.

