GRIGLIATA DI SARDE

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di sarde
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 arancia (scorza)
- poco rosmarino
- 1 filo di olio d'oliva
- sale
- pepe

Pulite le sarde.
Tritate l'aglio, mezza scorza di arancia poco rosmarino e farcite le sarde.
Disponetele in un piatto, conditele con il trito rimasto, sale, pepe e un filo d'olio.
Fate insaporire mezz'ora.
Cuocetele sulla griglia.