

SARDE A BECCAFICO 1

Ingredienti per 5 persone:

- 1000 g di sarde fresche,
- 20 g di formaggio pecorino grattugiato,
- 2 uova,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 10 g di pangrattato,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Tagliate la testa alle sarde, apritele e levate la lisca, in modo che ogni sarda divenga piatta.

Lavatele ed asciugatele con carta da cucina.

Mescolate bene il formaggio, il pangrattato il prezzemolo e l'aglio ben tritati, il sale ed il pepe, infine aggiungete un uovo e rimescolate ancora.

Prendete poi una sarda (aperta) stendetevi un po' dell'impasto e sovrapponetevi un'altra sarda (imbottite insomma due sarde con l'impasto).

Passate sui bordi un po' dell'altro uovo che avrete sbattuto a parte e procedete cos fino alla fine.

Mettete l'olio in una padella, quando sarà ben calda metteteci le sarde preparate rigirandole più volte.

A cottura ultimata togliete dall'olio, mettetele in un vassoio, contornatele di spicchi di limone, spruzzatele di origano, servitele bene calde.