

SARDINE AL GRATIN

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di sardine,
- 40 g di capperi,
- 40 g di olive nere,
- prezzemolo,
- olio d'oliva extra-vergine,
- poco sale marino,
- pangrattato,
- 1/2 limone,
- aglio.

In una ciotola strofinata con aglio preparare un trito di prezzemolo, capperi, olive; amalgamarlo con un po' di olio, aggiustare di sale.

Pulire e diliscare le sardine, lavarle e farle sgocciolare.

Mettere in ciascuna delle sardine un po' di trito e ricomporla.

Adagiarle in una pirofila oliata, condire con poco sale, succo di limone, olio; spolverizzare col pangrattato.