



SARDE GRATINATE AL FORNO

Ingredienti:

800 gr. di sardene fresche
 una noce di burro
 100 gr. di pane grattugiato
 un ciuffo di prezzemolo
 uno spicchio di aglio
 sale e pepe
 200 gr. di passato di pomodoro
 due uova
 mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva

Difficoltà

Tempo di preparazione

Tempo di cottura



30'

30'

Pulire, squamare e diliscare le sardene, togliendo la testa. Dopo averle lavate e bene asciugate, disporle in bell'ordine in una pirofila imburrata (se tonda, metterle a raggera con le code convergenti al centro). A parte preparare un composto con il pane grattugiato, il prezzemolo e l'aglio ben tritati, sale e pepe. Mescolare bene e cospargerne la metà sulle sarde. Allo stesso modo sistemare un secondo strato di sarde, ricoprendo il tutto con l'altra metà del composto preparato. Unire a cucchiaini il passato di pomodoro (senza esagerare), le uova intere sbattute con un pizzico di sale ed irrorare a filo con un po' di olio extravergine di oliva. Mettere in forno ben caldo, fino a quando si formerà una deliziosa ed invitante crosta dorata.

Gianluca e Bortolo Brighenti

“Taverna del Capitano” - Porto di Brenzone

SARDENE EN SAOR

Ingredienti:

otto sardene fresche
 olio per friggere
 1 Kg. di cipolle bianche
 mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
 due bicchieri di aceto
 sale e pepe

Difficoltà

Tempo di preparazione

Tempo di cottura



20'

30'

Friggere in abbondante olio le sardene pulite, eviscerate e private di testa e coda. Ritirarle a tre quarti di cottura. A parte imbiondire nell'olio extravergine di oliva le cipolle grossolanamente tagliate. Salare, pepare ed aggiungere l'aceto. Bollire per una decina di minuti. Disporre in un piatto di portata le sardene fritte, salare e cospargere con la cipolla già preparata. Lasciar marinare per 48 ore. È un saporetissimo antipasto, che va consumato tiepido o a temperatura ambiente con polentina abbrustolita.

Gianni Malfer

Garda

Allo stesso modo possono essere cucinate le alborelle, che diventano «aole en saor».