

SPIEDINO DI SARDE

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

8-10 FILETTI DI SARDE, 50 GR. PANE GRATTUGGIATO, 15 GR. PINOLI, 1 SPICCHIO AGLIO, PREZZEMOLO TRITATO, OLIO OLIVA, VINO BIANCO, SALE E PEPE Q.B.

PROCEDIMENTO:

PREPARARE I FILETTI DA SARDA
LASCIANDOCI LA PELLE



IN UNA PADELLA ANTIADERENTE FARE
SOFFRIGGERE L'OLIO E L'AGLIO
TRITATO, AGGIUNGERE I PINOLI E IL
PANE GRATTUGGIATO E IL
PREZZEMOLO TRITATO



**SALATE E PEPATE I FILETTI E FATE
ADERIRE IL COMPOSTO COME IN FOTO**



**ARROTOLATE IL FILETTO E
TRAPASSATELO CON LO SPIEDINO DI
LEGNO**



**RIPETETE IL PROCEDIMENTO PER
TUTTI I FILETTI E PREPARATE LO
SPIEDINO METTENDO NELLA PARTE
ALTA DEL FILETTO LA PARTE DI
COMPOSTO IN ESUBERO**



**METTETE GLI SPIEDINI IN UNA
PIROFILA DA FORNO, AGGIUNGETE UN
FILO DI OLIO, IL SUCCO DI LIMONE E
UNA SPRUZZATA DI FORMAGGIO
GRANA GRATTOGGIATO, CUOCETE IL
FORNO A 200 GRADI PER 20 MINUTI,
AGGIUNGENDO UN PO DI VINO
BIANCO DURANTE LA FASE DI
COTTURA.**



IMPIATTATE AGGIUNGENDO UN FILO
DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



BUON APPETITO

"EL PESCADOR"