

BIGOLI CON LE SARDE

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo bigoli
- 6 sarde di lago
- 1 spicchio di aglio
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 bicchiere di olio d'oliva extra-vergine
- sale

Pulite le sarde privandoli di testa, lisca e coda; lavatele, lasciatele asciugare su un canovaccio e poi tagliatele a pezzettini.

Rosolatele nell'olio caldo in modo che si spappolino e, prima di spegnere, unire un trito di aglio e prezzemolo.

Lessate i bigoli in abbondante acqua salata; scolateli e conditeli con il sugo di sarde.

E' possibile utilizzare le sarde sotto sale che, ben pulite (evitando di sciacquarle con acqua) e diliscate, verranno poi adoperate come quelle fresche.