

SARDE GRIGLIATE

Ingredienti per 6 persone:

- 1000 g di sarde,
- rosmarino,
- salvia,
- timo,
- 1/2 spicchio di aglio,
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe,
- pomodoro,
- limone.

Pulite le sarde: eliminate le teste e tirate via, insieme con esse, le interiora.

Lavatele e asciugatele, tamponandole con carta bianca da cucina e stendetele su un piatto, in uno strato solo.

Preparate un trito con una manciata delle tre erbe indicate, quindi usatelo per cospargere i pesci.

Salateli e pepateli: lasciateli marinare per 10 minuti.

Disponeteli sulla griglia e cuoceteli per circa 3 minuti per lato.

Servite le sarde guarnite con fette di pomodoro e succo di limone.

Accompagnate con una salsina preparata mescolando prezzemolo, aglio, olio d'oliva, sale, pepe.