

SARDE IN TEGLIA

Ingredienti per 4 persone:

- 16 sarde,
- 1 spicchio di aglio,
- 1 uovo,
- 1/2 bicchiere di vino,
- aceto di vino,
- prezzemolo,
- olio d'oliva,
- pangrattato,
- sale,
- pepe.

Pulite le sarde, tagliate loro la testa, eliminate la lisca e apritele a metà senza dividerle.

Spruzzatele di aceto e pepatele.

Tritate il prezzemolo e l'aglio, distribuitelo all'interno delle sarde e richiudetele pressando le due parti.

Passate i pesci nella farina, nell'uovo salato, nel pangrattato e disponetele in una teglia ben oleata.

Fate dorare mezz'ora in forno a 200 gradi.