

SARDE RIPIENE

Ingredienti per 4 persone:

- 700 g di sarde fresche,
- 2 uova,
- mollica di pane raffermo,
- poca farina bianca,
- poco latte,
- 2 cucchiai di formaggio grattugiato,
- 1 manciata di foglie di prezzemolo,
- sale,
- pepe,
- pangrattato,
- olio per friggere.

Aprite le sarde, togliete la testa e la spina ma senza staccare i filetti.

Preparate un ripieno amalgamando in una ciotola il prezzemolo tritato, la mollica bagnata nel latte e ben strizzata, il formaggio, il rosso di un uovo, sale e pepe.

Appoggiate sul tavolo una sarda aperta, spalmatevi sopra parte del composto e richiudetela a portafoglio con una seconda sarda.

Riempite tutti i pesci riunendoli cos  a due a due, infarinateli, passateli nell'uovo battuto (un rosso e due albumi) e nel pangrattato.

Friggete in olio a temperatura moderata e servite i pesci caldi scolati su cartapaglia ed accompagnati da fette di limone.