

SARDE RIPIENE ALLA SICILIANA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di sarde,
- 300 g di pomodori maturi,
- 50 g di olive verdi,
- 30 g di capperi,
- 50 g di formaggio pecorino grattugiato,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 cucchiaio di prezzemolo,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Per guarnire:

- alcuni cespi di prezzemolo.

Svuotate i pesci, eliminando testa e lisce con attenzione per non romperli.

Lavateli e asciugateli.

Snocciate le olive, lavate e strizzate i capperi, sbucciate i pomodori, privateli dei semi e tritate tutto insieme a due spicchi di aglio ed un cucchiaio di prezzemolo.

Mescolate il trito con il pecorino e farcite le sarde che adagerete in una teglia unta di olio.

Mettete sale, pepe e olio, poi cuocetele in forno caldo per circa 20 minuti.

Servirete le sarde ripiene nel recipiente di cottura guarnite con cespi di prezzemolo.