

## SARDINE A BECCAFICO

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di sardine fresche,
- 1 spicchio di aglio,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1 cucchiaio di brunoise di cipolla,
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato,
- 150 g di pane sbriciolato,
- sale,
- pepe fresco,
- 50 g di pinoli,
- 100 g di formaggio pecorino grattugiato,
- 2 cucchiaini di olio d'oliva per ungere la pirofila.

Aprite le sardine con un paio di forbici lungo l'addome, eliminatene le interiora, lavatele velocemente sotto l'acqua corrente ed asciugatele accuratamente con un foglio assorbente.

Tagliate le teste e le pinne, escluse quelle della coda.

Afferrate con l'indice e il pollice la lisca e staccatela dolcemente.

Appoggiate le sardine sul piano di lavoro con la pelle rivolta verso il basso.

Sbucciate quindi lo spicchio d'aglio e schiacciatelo.

Scaldate tre cucchiaini d'olio in una casseruola.

Fatevi rosolare la cipolla e l'aglio.

Prendete due sardine già pulite e privatele delle pinne caudali.

Mettetetele nella casseruola, sminuzzatele e rosolatele.

Aggiungete il prezzemolo tritato e il pane sbriciolato e regolate di sale e pepe.

Lasciate rosolare gli ingredienti per 3-4 minuti a calore moderato, mescolando costantemente.

Infine allontanate la casseruola dal fuoco.

Tagliate grossolanamente i pinoli e amalgamateli con il formaggio grattugiato al soffritto.

Farcite le sardine con l'impasto ottenuto, appoggiandolo sulla parte più larga delle sardine.

Arrotolatele accuratamente verso la coda, prestando attenzione che non fuoriesca la farcitura.

Scaldate poi il restante olio d'oliva in una pirofila e disponetevi le sardine in un solo strato.

Cuocete nel forno, precedentemente scaldato a 200°, per 12-15 minuti.

Servite le sardine caldissime.