

SARDINE ARROTOLATE

Ingredienti per 6 persone:

- 20 sardine,
- 20 filetti d'acciughe,
- 3 pomodori,
- prezzemolo,
- 2 cucchiaini di pangrattato,
- 1 spicchio di aglio,
- 1/2 limone (succo),
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Spellate i pomodori, divideteli a spicchi, togliete i semi.

Sfilettate le sardine lasciando loro la pelle.

Apritele a metà senza dividere il dorso.

Su ognuna adagiate un filetto di acciuga e uno spicchio di pomodoro.

Arrotolatele e fermatele con uno stecchino.

In una ciotola mescolate pane, prezzemolo e spicchio d'aglio tritati, sale e pepe; ammorbidite con un filo d'olio.

Ungete un tegame e disponetevi i rotolini, cospargeteli con il composto di pane facendolo aderire bene.

Irrorate con un filo d'olio e spruzzate con il succo di mezzo limone.

Coprite e cuocete mezz'ora a fuoco basso.