

SARDINE CON CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

- 700 g di sardine fresche,
- 500 g di carciofi,
- prezzemolo,
- pangrattato,
- limoni,
- 2 spicchi di aglio,
- olio d'oliva,
- sale.

Mondare i carciofi, tagliarli a spicchi e porli in acqua acidulata con limone per 30 minuti.

Pulire le sardine, eliminare la testa, lavarle e asciugarle.

Fare un trito con aglio e prezzemolo.

In una teglia unta disporre uno strato di sardine e coprirle con parte del trito, una manciata di pangrattato e un filo d'olio; fare un altro strato di sardine, trito, pangrattato e olio.

Coprire con i carciofi, irrorare con olio e succo di limone e infornare a 190 gradi per 30 minuti circa.