

SARDINE GRIGLIATE

Ingredienti per 4 persone:

- 1/2 peperone rosso,
- 2 cucchiaini di prezzemolo, salvia e rosmarino tritati,
- 1 spicchio di aglio,
- 12 cucchiaini di olio d'oliva,
- 16 sardine (80 g di ognuna),
- sale,
- pepe.

Preparate una brunoise con il peperone già pulito, mettetela in una ciotola con le erbe, l'aglio schiacciato e l'olio d'oliva, mescolate e lasciate marinare per 30 minuti.

Pulite il pesce, eliminatene le pinne eccetto quelle della coda, quindi evisceratelo.

Per incidere l'addome usate un paio di piccole forbici.

Lavate le sarde sotto un leggero getto d'acqua fredda e asciugatele con alcuni fogli di carta assorbente.

Disponetele in una fondina, copritele con la marinata e lasciate riposare per 1 ora.

Salate e pepate le sarde e cucinatele sulla griglia a 15 cm di distanza dalla brace, per 2-3 minuti da entrambi i lati.

Servitele calde con una salsa fredda a piacere.