

SARDINE IMPANATE

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di sardine,
- 1 uovo,
- farina,
- pangrattato,
- 1 limone,
- olio d'oliva,
- sale.

Pulite, aprite, diliscate le sardine.

Passatele nella farina, poi nell'uovo sbattuto con un po' di sale, infine nel pangrattato.

Friggetele in olio caldissimo ma non fumante, per circa 7 minuti voltandole una sola volta.

Sgocciolatele e asciugatele su carta assorbente da cucina.

Servitele con spicchi di limone.

Le sardine fritte, se impanate, sono più morbide delle altre.