

Ricetta a cura di Franco De Luca

## Sarde in spiedino



Pulire il pesce togliendo la testa, le interiora e la lisca (non dimenticare di togliere la pinnetta dorsale)



Fase1

Lavare in acqua corrente



Fase 2

Asciugare in carta da cucina



Fase 3

Inserire le sarde a spiedino e deporle su carta da forno in una teglia



Fase 4

Far cuocere a 180° per 10 min da un lato e per altri 10 dall'altro



Fase 5

Spolverare da entrambi i lati del pangrattato e continuare la cottura per un altro minuto



Fase 6

Irrorare con salsa salmoriglio o semplicemente con olio. Servire caldo



Fase 7

## **Ingredienti delle sarde in spiedino**

- **500 gr di sarde fresche**
- **pangrattato q.b.**
- **Sale q.b.**
- **Olio q.b. o salmoriglio**

Informazioni sulla sarda →

La sarda (detta anche sardina) è un pesce azzurro, ricco di omega 3

