

SARDE IN TEGLIA



Ingredienti per 4 persone:

600g di sarde
Pangrattato
Sale e pepe
Aglio
Prezzemolo
Olio extravergine di
oliva
1 limone



Preparazione:

Squamare le sarde, eliminare le teste, le viscere e le lische centrali, ma lasciare le due parti unite a libro. Metterle in una terrina e coprirle d'acqua salata, facendole marinare per 1 ora.

Scolarle, asciugarle e sistemarne una metà in una teglia unta i olio e cosparsa di pangrattato. Su questo primo strato distribuire pangrattato, aglio e prezzemolo tritati, sale e pepe; sistemare un secondo strato di sarde e ricoprirlo con fettine di limone e di pomodoro.

Ungere il tutto con un filo i olio e con 2 dl di acqua mista a succo di limone. Salare, cospargere di pepe e infornare per 25 minuti. A cottura ultimata, adagiare al centro di ciascuna fetta di pomodoro 1 oliva e servire.