

Tortiera di sarde e carciofi

Ingredienti

Per 4 persone

- 8 carciofi
- 300g di sarde fresche
- 50g di formaggio pecorino piccante
- olio d'oliva
- prezzemolo
- aglio
- 50g di pangrattato
- il succo di un limone
- sale e pepe



Preparazione: pulire e togliere la testa alle sarde, quindi aprirle e togliere la lisca. Tagliare i carciofi, mondati delle foglie esterne e delle parti verdi del gambo, in fettine longitudinali, quanto possibile sottili, e immergerle in acqua e succo di limone. Ungere d'olio d'oliva una teglia e sistemare sul fondo uno strato di carciofi, peparlo e salarlo, poi spargere un poco di pangrattato, aglio e prezzemolo tritato, formaggio pecorino grattugiato e bagnare con l'olio. formare un secondo strato con le sarde aperte, procedendo nello stesso modo.

Aggiungere ancora un poco d'olio e due cucchiaini d'acqua.

Infornare caldo (180°) per 30 minuti (controllare ogni tanto la cottura dei carciofi).