

SARDE IN BAGNOON – Piatto della Liguria

Scaldare il olio d'oliva:

1 cipolla tritata

1 o 2 spicchi d'aglio a piacere tritati

Prezzemolo tritato

Fare insaporire e sfumare con vino bianco.

Dopo qualche minuto aggiungere polpa di pomodoro ed in fine le sarde pulite. E' sufficiente qualche minuto di cottura.

Trattasi di un piatto estremamente semplice che i pescatori cucinano spesso sulla spiaggia col pesce appena pescato.

Ricetta di cucina regionale