

SARDE IN BECCAFICO

Pulire le sarde formando delle bistecchine (senza testa). Mettere in una padellina olio e aglio un po' di pangrattato, pinoli, uvetta ammollata sale e pepe, erbe aromatiche (prezzemolo aglio tritato, dragoncello e timo) fare insaporire e togliere lo spicchio d'aglio iniziale. Stendere sulle sarde questo composto arrotolare e infilare su uno spiedino (quattro sarde per ogni spiedino) alternate con fette di cipolla e foglie d'alloro. Mettere in una teglia unta di olio e mettere in forno caldo a 180° per 5 minuti.