

Sardine gratinate al forno con pomodori



ingredienti

500 g di sardine pulite
3 pomodori costoluti marinda
2 spicchi d'aglio
2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano
3-4 tazze di pangrattato
olio extravergine d'oliva
un mazzetto di prezzemolo
sale, pepe

PREPARAZIONE

25 min

COTTURA

15 min

TEMPO TOTALE

40 min

2 persone

procedimento

Lavare i pomodori, ridurli a cubetti e radunarli in un piatto insieme ad una piccola presa di sale; lavare il prezzemolo e tritarlo, quindi unirlo ai pomodori. Lasciare riposare, mentre si procede con il resto delle operazioni.

Sciacquare sotto acqua corrente le sardine, quindi aprirle a libro ed eliminare le lisce e la coda; asciugarle tamponando con carta assorbente.

In una terrina capiente, mescolare il pangrattato con il Parmigiano Reggiano e l'aglio passato con lo spremiaglio; unire il prezzemolo ed i pomodori conservati nel piatto, una macinata di pepe e regolare la consistenza con l'olio: il pangrattato dovrà risultare inumidito ed il composto dovrà risultare granuloso.

Ungere una teglia da forno con un velo di olio, oppure foderare con carta da forno. Passare le sardine nel composto di pangrattato, premendo delicatamente per farlo aderire, quindi disporle nella teglia, una accanto all'altra. Quando la teglia sarà piena, procedere realizzando un altro strato di sardine, fino a esaurimento.

Cuocere in forno elettrico ventilato preriscaldato a 200°C per circa 15-20 minuti (o comunque fino a doratura del gratin, eventualmente accendendo il grill gli ultimi minuti). Servire subito le sardine gratinate al forno con pomodori.