

## Sarde Ammollicate

### Informazioni:

- Tempo di Preparazione: 40 Min.
- Difficoltà: Molto Facile
- Porzioni: 4
- Calorie per porzione: 301 Kcal

### Ingredienti:

- 700 g sarde
- 150 g pangrattato
- q.b. prezzemolo
- q.b. origano fresco
- q.b. mentuccia
- q.b. aglio
- q.b. formaggio pecorino grattugiato
- q.b. olio d'oliva extra-vergine
- q.b. sale
- q.b. pepe



### Preparazione

Squamare le sarde, privarle della testa, eviscerarle e togliere la lisca centrale.

Preparare un composto con pangrattato, pecorino, prezzemolo, aglio tritato, sale e pepe.

Mettere le sarde in una pirofila, salarle, oliarle, cospargerle con il composto ed altro olio.

Infornare a 180 gradi per 20 minuti.