



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## Sarde fritte



**4** Persone

**secondi** Categoria

**facile** Difficoltà

**1 ora e 30 minuti** Tempo

Attrezzatura : **piatto fondo, padella, carta assorbente, piatto da portata**

### **Ingredienti**

- 1 kg di sarde
- 2 limoni
- 2 uova
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- olio di semi di arachidi
- sale
- pepe

## **Preparazione Sarde fritte**

### **Passo 1.**

Pulite le sarde, evisceratele e privatele della testa, deliscatele aprendole a libro.

### **Passo 2.**

Tamponatele con carta assorbente e mettetele a marinare mezz'ora in un'emulsione di olio extravergine d'oliva, succo di limone e un pizzico di sale.

### **Passo 3.**

Scolate le sarde dalla marinatura, asciugatele con carta assorbente, passatele prima nelle uova sbattute, poi nel pangrattato e friggete.

### **Passo 4.**

Fatele scolare su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso, aggiustate di sale, spolverizzate con un pizzico di pepe macinato e servite subito ben calde.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)