



SARDINE ARROSTO CON PATATE NOVELLE

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di sardine fresche già pulite
- 500 grammi di patate novelle
- 2 spicchi di aglio fresco
- 1 limone
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 6 fili di erba cipollina fresca
- q.b di sale e pepe
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (27 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessate le patate intere e con la buccia per una decina di minuti in acqua leggermente salata. Nel frattempo tritate il prezzemolo con l'erba cipollina (o la menta). Sbucciate le patate, se necessario, poi in una ciotola conditele con 2 cucchiaini d'olio, la metà delle erbe tritate, sale e un pizzico di pepe. Tenetele da parte a insaporire.
- 2° Tritate nel mixer insieme al restante trito di erbe, gli spicchi d'aglio, un pizzico di sale, il succo di mezzo limone e 3 cucchiaini d'olio. Mescolate con cura le sardine con questo pesto in modo che le avvolga in modo uniforme.
- 3° Oliate leggermente una teglia tonda di 24 cm circa di diametro e stendetevi il pesce con tutto il pesto. Infornate a 180 °C per 15 minuti, finché le sarde diventeranno morbide.
- 4° Servite il pesce insieme alle patate completando con il succo del restante mezzo limone.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (260 g)	% AR
ENERGIA	134 kcal	349 kcal	17 %
PROTEINE	11 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	8 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	7 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	178 mg	461 mg	19 %