



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003179 - Ricetta di tradizione

Registrata in data 12 Dic 2019 alle ore 11:59

da RITA DEL CASTILLO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno, Inverno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Polpette di sarde al pomodoro

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 4 persone

500 g Sarde sfilettate e pulite
50 g Pane in cassetta
n. 1 Uovo
q.b. Uvetta
q.b. Pinoli
q.b. Aglio
q.b. Menta fresca
q.b. Sale
q.b. Pepe
q.b. Passata di pomodoro fresco
1 cucchiaino Estratto di pomodoro
q.b. Olio evo
q.b. Vino bianco
q.b. Farina

Preparazione

In una ciotola abbastanza grande mettere i filetti di sarde precedente lavate e messe a scolare, aggiungete i pinoli e l'uvetta, l'uovo, la mollica, le foglie menta tritata, uno spicchio d'aglio tagliato finemente, sale e pepe.

Impastate fino ad ottenere una massa compatta, formate delle palline aiutandovi bagnando le mani nell'olio di oliva e spolverate con un po' di farina .

In un tegame abbastanza largo fate un soffriggere con olio e aglio, e mettere le palline a friggere, appena saranno tutte rosolate, sfumare con un po' di vino bianco e aggiungere la passata di pomodoro e un cucchiaino di estratto di pomodoro.

Cuocere per circa mezz'ora a fuoco moderato .