

LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Tortino di sardine

Da fare con il forno a microonde nel piatto crisp



Difficoltà
facile



Quantità
4 persone



Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Sardine - 300 g
- zucchini - 1 media
- patate - 2
- pane grattugiato - 2 cucchiai
- parmigiano 2 cucchiai
- olio - 4 cucchiai
- sale - q.b.

Preparazione

Comprate le sardine già pulite. Direttamente sul piatto Crisp del forno a microonde (io ho Whirlpool) ponete un foglio di carta forno e versateci sopra un filo d'olio. Tagliate la zucchini a fettine sottili e le distribuite a letto sulla carta forno. Salate leggermente e su di esse mettete le sardine aperte. Condite con un filo d'olio e un pizzico di sale. Su le sardine mettete le patate tagliate anch'esse sottilmente. Condite con un pizzico di sale, del pane grattugiato e del parmigiano versati a pioggia. Versate sul tutto un filo d'olio. Infornare con la funzione crisp per 15 min. o fino a doratura delle patate. Se usate il forno tradizionale sarà solo più lungo il tempo di cottura. Se non vi piacciono le sardine potete usare un qualunque altro pesce già fatto a filetti e senza le spine!!!

