

Sarde impanate al forno

Ingredienti per 4 porzioni:

400 g di sarde (già pulite e spinate),
n°1 uovo,
50 g di pangrattato,
prezzemolo fresco,
uno spicchio di aglio,
n°2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
poco sale,
spicchi di limone.

Preparazione:

Preparare due terrine. In una sbattere l'uovo dopo averlo leggermente salato, nell'altra preparare la panatura, unendo pangrattato, prezzemolo e lo spicchio d'aglio tritato.

Passare le sarde, precedentemente pulite ed aperte a libro, prima nell'uovo e poi nella panatura, quindi adagiarle in una teglia foderata di carta forno. Aggiungere un filo di olio extra vergine e infornare a 180°C per 15 minuti, girando le sarde a metà cottura. Servire ben caldo con spicchi di limone.

Valori nutrizionali* per una porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 235 kcal (983 kj)	
Proteine	24 g
di cui animali	22 g
e vegetali	2 g
Grassi	11 g
di cui saturi	2 g
monoinsaturi	5 g
polinsaturi	3 g
colesterolo	109 mg
Carboidrati	11 g
di semplici	2 g
Fibra	0,6 g
Acqua	87 g
Sodio	179 mg
Potassio	687 mg
Ferro	2,5 mg
Calcio	61 mg
Fosforo	259 mg
Tiamina (vit. B1)	0,06 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,3 mg
Niacina (vit. PP)	10 mg
Vitamina A (RE: Retinolo equivalenti)	82 µg
Vitamina C	4 mg
Vitamina E	1 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.