Sarde a beccafico

Ingredienti per 5 persone

Sarde	1 Kg.
Olio e.v.o.	q.b.
Pangrattato	100 gr.
Uva passa	100 gr.
Pinoli	100 gr.
Zucchero	1 cucchiaio
Sale e pepe	q.b.
Foglie di alloro	q.b.
Prezzemolo	un ciuffo
Succo di arancia	1 arancia

Procedimento:

Preparate le sarde, pulendole dalle spine e sistematele aperte, su ognuna di loro metterete un po di impasto realizzato con il pangrattato leggermente passato in padella co dell'olio. Al pangrattato, in una ciotola, aggiungete, il succo di arancia, l'uva passa, i pinoli, lo **zucchero**, il **sale**, il **pepe** ed il **prezzemolo**.

In padella frigate le sarde e poi aggiunto il composto arrotolatele in modo da ottenere degli involtini.
nandoli con foglie di alloro.

olio e del **succo d'arancia**.

Spolverate con del pangrattato e mettete in forno caldo per circa venti minuti.

Buon appetito...