

Sarde con cipolle ristrette al pomodoro



Tempo di preparazione: 40 min

Difficoltà: Medium

Ingredienti

- Aglio: 1 spicchio
- Cipolla rossa: 1 grande
- Lime: 1 spicchio
- Olio: q.b.
- Pepe: q.b.
- Pinoli: q.b.
- Prezzemolo: q.b.
- Sale: q.b.
- Sarde: 400 gr
- Vino bianco (o aceto di mele): 100 ml

For this recipe we used:

Polpa Fine 150 gr



Preparazione

Le **sarde con cipolle** ristrette al pomodoro sono un piatto salutare e gustoso. Ecco come prepararlo.

1. Tagliare finemente le cipolle e versarle in padella con un po' di olio.
2. Aggiungere sale, pepe e infine **Pomi polpa fine**, quindi brasare a fuoco basso per 30 minuti.
3. Rosolare le sarde, precedentemente pulite, in padella con olio, aglio e sfumare con vino/aceto e uno spicchio di lime.
4. Aggiungere un po' di prezzemolo e pinoli e terminare la cottura.
5. Impiattare le sarde, aggiungere il ristretto di cipolle e guarnire con pinoli, prezzemolo e una grattata di scorza di lime.