Sardine in crosta di nocciole con salsa di pomodoro piccante senza glutine

Tempo di preparazione: 0 min
Difficoltà: Difficile

Ingredienti

- Filetti di sardine, già pulite: 250 g
- Nocciole: 100 g
- Olio extravergine di oliva: q.b.
- Sale: q.b.
- Uovo: 1

Salsa

- Aceto di vino rosso: 1 cucchiaio
- Aglio: 1 spicchio
- Cipolla rossa: 1
- Paprika ungherese: 1 cucchiaino
- Pepe di Cayenna: 1 cucchiaino
- Sale: q.b.

Preparazione

Comincia preparando la salsa di pomodoro piccante. Fai dorare uno spicchio di aglio in un pentolino con qualche cucchiaio di olio di oliva e una cipolla rossa tritata finemente. Cuoci a fuoco basso finché la cipolla non si ammorbidisce.
A questo punto versa la **passata classica Pomì**, il sale, la paprika ungherese e il pepe di Cayenna macinato. Aggiungi anche un cucchiaio di aceto di vino rosso per dare più profondità alla salsa.
Cuoci a fuoco basso per una decina di minuti, mescolando spesso, fino a che la salsa non sarà corposa e densa. Lasciala raffreddare.
Scalda il forno a 200°C, tosta le nocciole per circa 5 minuti e poi sfregale in un canovaccio per eliminare la pellicina. Quando sono fredde, tritale in un frullatore fino a che non ottieni una farina piuttosto sottile.
Prepara i filetti di sardina, passali nell'uovo sbattuto e poi premili nelle nocciole tritate, in modo che aderiscano ad entrambi i lati del pesce.
Scalda qualche cucchiaio di olio extra vergine di oliva in una padella ampia e quando è caldo fai dorare i filetti di sardina panati su entrambi i lati, cuocendoli per circa 5 – 7 minuti.
Spostali in un piatto con qualche foglio di carta assorbente in modo che scolino l'olio in eccesso, salali e poi servili con qualche spicchio di limone o con la salsa di pomodoro piccante.

For this recipe we used:

Passata Classica 200 g