



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Sardina con Formaggio

Peynirli Sardalya



Mezzo kg di sardine  
1 bicchiere di formaggio grattugiato  
1 bicchierino farina di galletta  
1 bicchiere d'acqua calda  
3 spicchi d'aglio  
1 uova  
5 cucchiaini olio d'oliva  
2 cucchiaini di pepe rosso in polvere  
1 cucchiaino di sale

- # I pesci si puliscono e poi si levano le teste dopo si lavano.
- # In una ciotola profonda si rompono le uova poi si aggiunge il sale e si miscela con la forchetta. Dopo si aggiungono olio d'oliva aglio pestato e formaggio.
- # Si prende un po' dalla miscelata preparata con questa miscelata i pesci si sfocano poi si schiacciano come polpetta.
- # I pesci sfocati si filano nel vasaio oliato poi il vasaio si inserisce nel forno riscaldato a 200 gradi.
- # Cucinano fin che arrossiscono bene poi servirsi in caldo.

**Nota:** Si preferisce di usare formaggio a bianco vecchio perché si scioglie più tardi.