Ingredienti per 4 persone 8 sardine fresche – olio d´oliva e.v. – sale e pepe.
Per il soffritto: 1 cipolla - 1/2 peperone verde, olio sale e pepe. **Utensili** 1 piatto – una teglia o pirofila per forno – 1 ciotola – 1 pennello – 1 coltello.

Per il soffritto: una pirofila - un cucchiaio di legno.

Preparazione

Aprire le sardine senza dividerle.
Pulirle e diliscarle.
Disporle su un piatto e spennellarle d´olio. Salarle, peparle indi richiuderle. Allinearle in una teglia o pirofila e mettere sotto la griglia del forno, che non dovrá essere peró troppo calda.
Ritirare dal forno dopo 20/25 minuti circa e condire con un soffritto di cipolla e peperoni preparato al momento. N.B. si servono accompagnate con insalata di cetrioli, cipolline fresche e pomodori conditi con olio, aceto e sale.