

## **SARDINE RIPIENE DI PESTO DI PREZZEMOLO**

**2 sardine pulite aperte a libro  
olio evo  
sale rosa**

**prezzemolo  
erba cedrina  
mandorle con la pellicina  
noci del brasile  
semi di girasole  
lievito alimentare in scaglie  
sale rosa  
olio evo**

**ceci cotti  
olio evo  
sale rosa**

*Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.*

Ho tritato tutti gli ingredienti per il pesto e messo da parte, ho fatto ad occhio.  
Ho tritato i ceci cotti con poco olio e un po' di acqua di cottura, salato e tenuto da parte.  
Ho farcito le sardine col pesto e cotto a 150 gradi per 20 minuti, poi ho condito con un filo d'olio e accompagnato da altro pesto crudo e dai ceci.

