



*Michele Mauri*

**Sarde dell'Adriatico al forno  
ripiene di germogli di finoc-  
chio selvatico di campo Spi-  
rito Contadino con squacque-  
rone e limone**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

20 sarde pulite • pane grattugiato aromaticizzato al prezzemolo e timo • 100 g di squacquerone • 50 g di panna fresca • ½ dl di olio evo • **100 g di germogli di finocchio selvatico di campo Spirito Contadino**

per la ricetta completa vai su  
[www.chefdispirito.it](http://www.chefdispirito.it)

**MICHELE MAURI**



## **Sarde dell'Adriatico al forno ripiene di germogli di finocchio selvatico di campo Spirito Contadino con squacquerone e limone**

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

20 sarde pulite • pane grattugiato aromatizzato al prezzemolo e timo • 100 g di squacquerone • 50 g di panna fresca • ½ dl di olio evo • **100 g di germogli di finocchio selvatico di campo Spirito Contadino**

### **Procedimento:**

Farcire le sarde con i germogli di finocchio selvatico Spirito Contadino precedentemente scottati in padella con poco olio evo. Adagiare le sarde su una placchetta da forno, spolverizzarle con pane aromatizzato e olio evo e far cuocere in forno a 180°C per 5 minuti. Nel frattempo preparare la mousse di squacquerone frullandolo con la panna. Impiattare spolverizzando il piatto con il pane aromatico, adagiare le sarde e guarnire con la crema di squacquerone e il limone grattugiato.

MICHELE MAURI