

# Σαρδέλες ταπεινές αλλά διόλου καταφρονημένες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

**Εδώ τις βλέπουμε περασμένες σε σουβλάκια. Αλλά πόσο καλύτερες είναι στο στρώματι από**

*Εδώ τις βλέπουμε περασμένες σε σουβλάκια. Αλλά πόσο καλύτερες είναι στο στρώματι από τα ψημένα ντοματάκια!*

Ένα από τα λιγοστά καλά αυτής της δύσκολης εποχής είναι ότι αναγκαστήκαμε να εκτιμήσουμε τα δώρα που ως τώρα περιφρονούσαμε σαν παρακατιανά. Αν έλεγες πριν από λίγα χρόνια στα θεωρούμενα «καλά» εστιατόρια ότι έχεις πάνφρεσκες σαρδέλες, οι πελάτες (όχι όλοι, ευτυχώς!) θα σε κοίταζαν έκπληκτα... ή μήπως δυσάρεστα;

## Γεμιστές σαρδέλες με τον δικό μου τρόπο

### Η γέμιση

- 70 γρ. τυρί πεκορίνο τριμμένο
- 70 γρ. τριμμένη φρυγανιά
- 70 γρ. χόρτα του βουνού βρασμένα
- 30 γρ. σκόρδο
- ½ ματσάκι δυόσμο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 αυγό
- αλάτι, λευκό πιπέρι

### Οι σαρδέλες

- 1 κιλό σαρδέλες
- 30 γρ. ζάχαρη
- χυμό από 1 λεμόνι
- 2-3 φύλλα δάφνης

### Το στρώμα τους

- 20 ντοματάκια (κατά προτίμηση άνυδρα Σαντορίνης)
- φύλλα βασιλικού
- ελαιόλαδο αρωματισμένο με σκόρδο

Φτιάχνουμε πρώτα τη γέμιση: ψιλοκόβουμε τα βρασμένα χόρτα του βουνού, τον δυόσμο, το σκόρδο, τον μαϊντανό, και τα ανακατεύουμε με τη φρυγανιά, το αυγό,

αλάτι και πιπέρι.

Ανοίγουμε τις σαρδέλες από τη μία τους πλευρά, αφαιρούμε το κόκαλό τους και τις γεμίζουμε.

Τις τυλίγουμε σε ρολάκια όσο μπορούμε καλύτερα. Αλείφουμε ένα πυρέξ με λάδι, σκορπάμε τα δαφνόφυλλα κι εκεί μέσα τοποθετούμε τις σαρδέλες, τη μία κοντά στην άλλη. Διαλύουμε τη ζάχαρη στον χυμό λεμονιού και περιχύνουμε τα ψαράκια. Ψήνουμε σε ζεστό φούρνο στους 200 βαθμούς για 20-25 λεπτά.

Ετοιμάζουμε το στρώμα πάνω στο οποίο θα ξαπλώσουν στο πιάτο, όταν θα' ναι έτοιμες, οι σαρδέλες. Κόβουμε τα ντοματάκια στη μέση και τα βάζουμε σε σκεύος πυρίμαχο, με λίγο λαδάκι - αλατίζουμε.

Τα βάζουμε ταυτόχρονα με τις σαρδέλες στο φούρνο μέχρις ότου στεγνώσουν.

Οι φλούδες τους θα σκάσουν: τις αφαιρούμε, αρωματίζουμε με τα φύλλα βασιλικού και λίγες σταγόνες λάδι ακόμη από πάνω.

[Ο σεφ Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι είναι η ψυχή του ομώνυμου αθηναϊκού εστιατορίου [Fabrizios](#)']

*του Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι*

**Πηγή:** [bostanistas.gr](http://bostanistas.gr)