

ROTOLINI DI SARDA AL PROFUMO DI CRESCIONE ACQUATICO SU MISTICANZA SELVATICA E FIORI

Ingredienti:

Per 8 persone

16 sarde di lago

crescione acquatico

misticanza

fiori

olio EVO e olio di semi

sale



Preparazione:



Pulire e sfilettare 16 sarde di lago. Frullare il crescione acquatico con un pizzico di sale ed un po' di olio EVO. Stendere le sarde, salarle leggermente, pennellarle con la salsa di crescione, arrotolarle e fermarle con uno stuzzicadente. Infarinare e friggerle in olio di girasole o arachide. Comporre un misticanza con le erbe selvatiche a vostra disposizione (silene, farinei, podagraria, bruscardoli giovani, crescione acquatico, aliarìa, acetosa ed acetosella ecc.) e qualche fiore edibile (margheritine, fiori della cipollina, fiori dell'ortica bianca, tarassaco ecc.). Fare una vinaigrette con del succo d'arancia al posto dell'aceto e servire con le sarde ancora calde.