

SARDE A BECCAFICO



Ingredienti per 4 persone:

1kg di sarde
150g di pangrattato
1dl di olio extravergine di
oliva
8 acciughe sottosale
1 ciuffo di prezzemolo
70g di uvetta sultanina
50g di pinoli
1 cucchiaio di zucchero
1 limone
Foglie di alloro
Sale



Preparazione:

Squamare le sarde, eliminare le teste, le viscere e le lische centrali, ma lasciare le due parti unite a libro. Far rosolare in un tegamino il pane con metà dell'olio; versare circa 100g di pane in una ciotola, unire le acciughe dissalate, diliscate e tritate, il prezzemolo tritato, l'uvetta fatta rinvenire per un'ora in acqua tiepida, i pinoli e aggiustare di sale. Mescolare bene.

Con un cucchiaio farcire le sarde con il ripieno e richiuderle. Disporre le sarde ripiene in una teglia unta d'olio, separando l'una dall'altra con una foglia di alloro. Cospargere la preparazione con il pane rimasto; sciogliere nel succo di limone lo zucchero e spruzzare sulle sarde; irrorare con l'olio rimasto.

Cuocere in forno a 180° C per 30 minuti.