

## SARDE AL FINOCCHIO



### **Ingredienti per 4 persone:**

800g di sarde  
1 cipolla  
1dl di olio extravergine di  
oliva  
1 dl di vino  
500g di pomodori maturi  
Sale  
Pangrattato  
Semi di finocchio



### ***Preparazione:***

Squamare le sarde, eliminare le teste, le viscere e le lische centrali, ma lasciare le due parti unite a libro. Affettare la cipolla farla rosolare con l'olio, quindi unire il vino e lasciarlo evaporare a fuoco vivo. Spellare, privare dei semi e strizzare i pomodori. Unirli al soffritto, far cuocere fuoco vivo per 30 minuti, mescolando spesso e salare.

Quando la salsa è densa, versarla quasi tutta in una pirofila, disporvi le sarde in un solo strato e condirle con la salsa rimasta. Cospargere il pesce con qualche cucchiaia di pangrattato, un cucchiaio di semi di finocchio, in precedenza schiacciati con il batticarne, e irrorarlo con un filo d'olio.

Far gratinare in forno caldo per circa 20 minuti. Servire caldo.