

SECONDI PIATTI

Sarde a Beccafico

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Sicilia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* COSTO: *medio* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

SARDE 1 kg
LIMONE 1
MOLLICA DI PANE 100 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
SCALOGNO 2
CAPPERI SOTTO SALE 60 gr
OLIVE NERE 60 gr
UVETTA SULTANINA 40 gr
PINOLI 40 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
ALLORO 1 foglia
PREZZEMOLO ½ ciuffi
SALE

PREPARAZIONE

1 Pulite con cura le sarde eliminando le interiora, la testa e la lisca centrale, apritele a metà fino alla coda. Lavatele e asciugatele e disponetele aperte su un piano.

Mettete a bagno in due ciotole con poca acqua l'uvetta ed i capperi. Pelate gli scalogni, l'aglio e snocciate le olive.

Trascorsi 10 minuti potrete scolare i capperi e l'uvetta.

A questo punto, tritate tutti i capperi e l'uvetta aggiungendo il prezzemolo, i pinoli e 4 sarde. Sbriciolate la mollica di pane e rosolatela in due cucchiai di olio, quindi unitene i $\frac{3}{4}$ al ripieno.



2 Distribuite equamente il composto ottenuto sulle sarde, quindi arrotolatele lasciando fuori il codino, fermate i rotolini con uno stuzzicadenti.



3 Sistemate in una pirofila gli involtini con la codina in alto ed alternateli con foglie di alloro.

Salate e cospargete con la mollica rimasta. Irrorate con il succo di limone e con l'olio rimasto.



4 Cuocete in forno a 180° C per 15 minuti, servite tiepido.