SECONDI PIATTI

Sarde o acciughe a beccafico salinote

LUOGO: Europa / Italia / Sicilia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 6 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

INGREDIENTI

SARDE 12

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 4

UVETTA 50 gr

PINOLI 50 gr

PANGRATTATO 2 cucchiai da tavola

ALLORO 1 foglia

LIMONE 1

ARANCE 1

ZUCCHERO 1 cucchiaio da tè

ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchierino

CAPPERI 1 cucchiaio da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

MENTA 1 rametto

PREZZEMOLO 1 ciuffo

Preparazione

1 Tostate il pangrattato in padella senza olio.

2 Quando il pangrattato inizia a dorarsi, aggiungete un goccio d'olio, i capperi dissalati, le acciughe schiacciate, i pinoli, l'uvetta, poca scorza di limone grattugiata, delle foglioline di menta ed il prezzemolo. Regolate di sale.

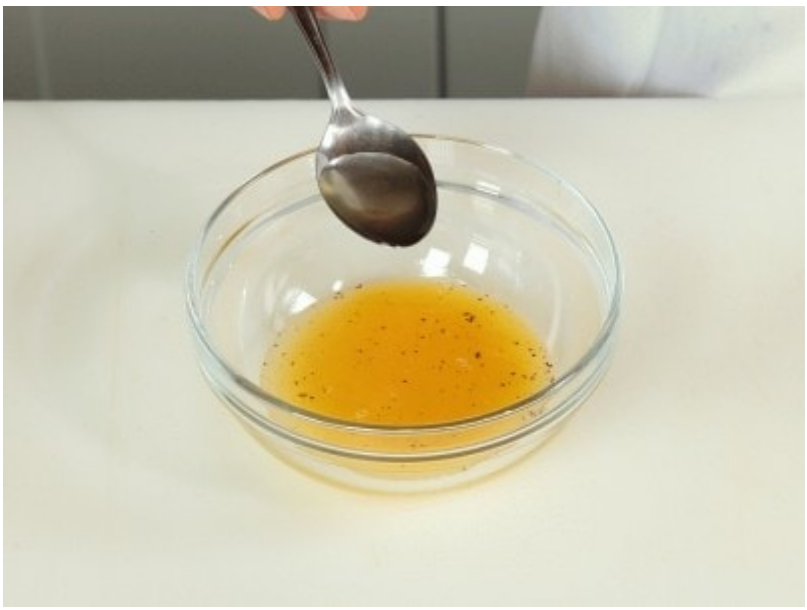
3 Aprite le sarde a libro, rimuovete la spina centrale, salatele e distribuite un po' del

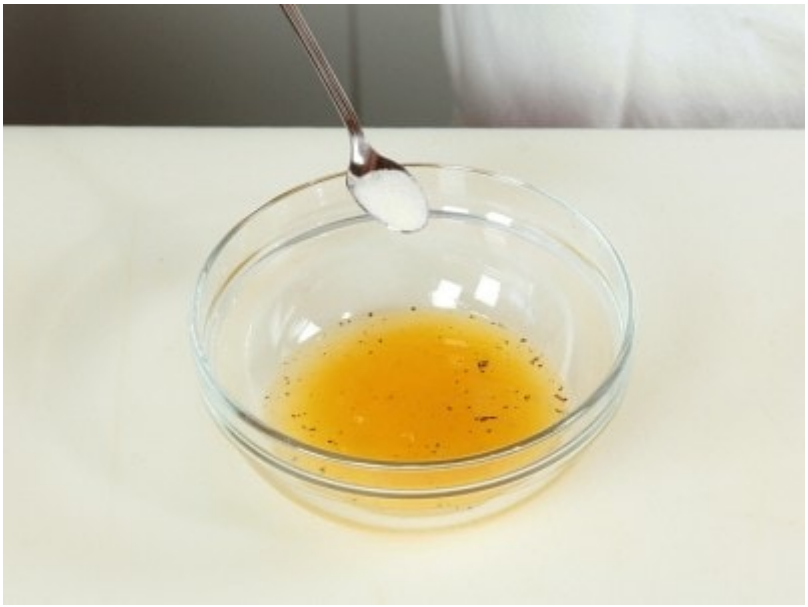
composto appena preparato su ciascun pesce.

Arrotolate le sarde e avvolgete ciascun rotolino in una foglia di alloro fissando il tutto con uno stuzzicadenti.

4 Collocate le sarde così preparate in una teglia unta d'olio.

Miscelate il pepe, lo zucchero, il succo d'arancia e di limone e un goccio di aceto in una ciotola.





5 Versate questo composto sul pesce ed infornatelo per circa 6 minuti.