

SARDE A BECCAFICO 3

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di sarde,
- 2 cucchiaini di mollica di pane duro (possibilmente casereccio),
- 2 cucchiaini di formaggio pecorino grattugiato,
- 1 cucchiaino di uvetta sultanina,
- 1 cucchiaino di pinoli,
- 1 limone,
- sale,
- 1 presa di zucchero.

Se possibile, chiedete al pescivendolo di spinarvi, pulirvi le sarde e aprirle come un libro.

A parte preparate l'impasto con cui le farcirete mescolando bene in una ciotola la mollica, il pecorino, l'uvetta, i pinoli, un po' di sale, il succo del limone e un pizzico di zucchero (che creerà un appetitoso effetto agrodolce).

Mettete l'impasto nelle sarde (circa un cucchiaino per una), richiudete e fatele grigliare.

Se non disponete di griglia potete farle andare in una padella antiaderente unta d'olio (mettete un po' d'olio e poi passate la carta da cucina sulla padella in modo che rimanga appena unta).

Quando le sarde sono abbrustolite da entrambi i lati, disponetele su un piatto da portata versandoci sopra un gustoso sughetto salmoriglio.

Si prepara mescolando limone, olio, sale, pepe, arricchiti da uno spicchi d'aglio, un po' di prezzemolo tagliato fine e, se si trova, della mentuccia.