

SARDE A BECCAFICU ALLA PALERMITANA

Ingredienti per 4 persone:

- sarde,
- aceto di vino,
- uvetta sultanina,
- 1 cipolla,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva,
- alcuni cucchiaini di brodo,
- sale,
- pinoli,
- pangrattato,
- formaggio pecorino.

Squamate le sarde con un coltello o con l'apposito attrezzo, tenendole sotto l'acqua, poi pulitele.

Apritele a metà dal lato del ventre, lasciandole unite sul dorso: con una leggera pressione delle dita levate la lisca centrale con attaccata la testa e i visceri, lavatele di nuovo, asciugatele su carta assorbente.

Potete metterle a macerare nell'aceto per un paio di ore, se preferite togliere un po' del sapore forte delle sarde.

Lavate l'uvetta e fatela ammorbidire in acqua tiepida per una decina di minuti.

Mettete la cipolla in una padella con un cucchiaino di olio e qualche cucchiaino di brodo.

Salatela e fatela cuocere per una decina di minuti su fuoco basso, facendo attenzione che non prenda colore e bagnandola con brodo caldo.

Appena la cipolla si sarà ammorbidita e avrà assorbito buona parte del liquido, aggiungete l'uvetta scolata, strizzata e asciugata, i pinoli e lasciate insaporire il tutto per alcuni minuti.

In una padellina preferibilmente antiaderente mettete il pangrattato (meno un cucchiaino) e tostatelo rimescolando in continuazione.

Unitelo al sugo di cipolla, togliete dal fuoco, lasciate intiepidire, aggiungete il pecorino, condite con due cucchiaini di olio e regolate di sale.

Allineate sul piano di lavoro le sarde diliscate ben asciugate con la parte interna rivolta verso l'alto.

Salatele leggermente, distribuitevi il ripieno e arrotolatele su se stesse a partire dalla testa e terminate con la coda.

Disponetele in una teglia unta di olio le une vicino alle altre per evitare che si srotolino e, tra un involtino e l'altro, inserite una foglia di alloro.

Potete anche fissare ogni involtino con uno stecchino.

Spolverizzate la superficie con il pangrattato tenuto da parte, irrorate con un filo di olio e trasferite la teglia in forno già caldo a 180 gradi.

Lasciate cuocere da un minimo di 10 minuti a un massimo di 20 a seconda della dimensione delle sarde.

Servitele calde o tiepide.