



Sarde a beccafico - [Visualizza sul sito](#)
di Rosa

sarde - beccafico - Sicilia - San Giuseppe - piatto tradizionale - passoline e pinoli - sarde allinguate - pesce



Ingredienti:

1 kg. di sarde fresche aperte a libro (sarde allinguate)
300 gr. di pangrattato,
2 arance
2 limoni
80 gr. di zucchero
aceto
2 cipolle
olio di oliva
pinoli
uva passa
sale e pepe
alloro

Aprire le sarde a libro salare e scolare. Marinarle col succo del limone, 1 bicchiere di olio di oliva, sale e pepe. Tritare grossolanamente la cipolla e metterla in padella con olio di oliva; aggiungere uva passa, pinoli, prezzemolo, la buccia delle arance e dei limoni e, facoltativamente, anche il loro succo, il pangrattato, lo zucchero e l'aceto fino ad ottenere un composto dal sapore agrodolce; abbrustolire tutto insieme, e non appena si amalgama riempire le sarde arrotolandole. Metterle in una teglia alternando: sarda, foglia di alloro, fettina di cipolla, sarda, alloro, cipolla fino ad esaurimento delle sarde. Infornare a 180 gradi per 15/20 minuti

[Vai alla discussione sul forum](#)