



SARDE A BECCAFICO - [Visualizza sul sito di line](#)

queste piatto mi piace farlo buonissimo ho deciso di farlo per lo fare assaggiare a mia sorella sylvane domani a dijon speriamo che piace a tutti



Comprare le sarde pulite ed aperte a libro (in siciliano " allinguate". Sciacquarle bene e lasciarle sgocciolare. Nel frattempo prepariamo la farcia con 10 gr di pangrattato tostato, 1 cucchiaio d'olio di oliva e uno di succo di limone; la buccia di un limone grattugiata; mezzo cucchiaino di zucchero; poco sale; pepe; la salsetta di 4 acciughe salate e sfaldate in olio; un ciuffo abbondante di prezzemolo trito; 50 gr. di capperi; 50 gr. di olive nere snocciolate e tritate fini; 40 gr. di uvetta; 40 gr. di pinoli; 20 gr. di mandorle tostate e tritate. Alcuni aggiungono, inoltre: 1 aglio tritato; 1 scalogno, o pezzettini di cipolla ben trita; 60 gr. di formaggio pecorino grattugiato. Quando il ripieno è stato ben mescolato, e reso omogeneo, se ne spalma un poco sulla sarda (aperta a libro), che ora va rinchiusa con una leggera pressione delle dita. La sarda va ora arrotolata su se stessa (facendo attenzione a che non fuoriesca il ripieno), ad anello, in modo che la codina spunti verso l'alto. Le sarde così preparate vanno sistemate in teglia ben unta, e separate una dall'altra da una fogliolina d'alloro. Si sparge un poco di olio, si sfornaggia un poco di pane grattugiato (ma non tostato), e si passa al forno caldissimo per 15-20 minuti.

Varianti. Nella Sicilia orientale e centrale le sarde, farcite come sopra, vanno accoppiate (a chiappa), cioè una sull'altra; quindi legate con un filo, passate in uovo e pangrattato, e fritte in olio.

[torna su](#)