

SECONDI DI PESCE

Sarde a beccafico alla palermitana

Tradizione: Provincia di Palermo, Sicilia

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Sarde freschissime	800 g
Acciughe salate	6
Pangrattato	150 g
Pinoli	50 g
Uvetta sultanina	50 g
Prezzemolo	
Alloro	
Succo di limone	
Olio d'oliva	
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Svotate le sarde, privatele di testa e lisca e lavatele. In padella in mezzo bicchiere di olio, fate dorare il pangrattato, quindi mettetelo in una terrina e mescolatelo con le acciughe dissalate e diliscate, un cucchiaino di prezzemolo tritato, i pinoli, l'uvetta sultanina ammorbida in acqua tiepida e strizzata, un poco di sale e di pepe.
- 2 Con questa farcia riempite le sarde e adagiatele su una teglia unta di olio e tra l'una e l'altra mettete una fogliolina di alloro.
- 3 Mettete sale, un poco di olio, il pangrattato rimasto e cuocete in forno caldo per 30 minuti circa. Servirete le sarde alla palermitana dopo averle spruzzate con un poco di succo di limone.