

Sarde a beccafico

Dalla Sicilia arriva sulla tua tavola un antipasto eccezionale: le sarde con uva sultanina e pinoli.



Se hai ospiti a pranzo o a cena, accoglili con una gustosissima sorpresa: le sarde a beccafico. Questo piatto della tradizione siciliana è un modo molto ghiotto per gustare le sarde che contengono **omega-3** in notevole quantità. Assaporale quindi con la farcitura di uva sultanina, pinoli, arancia e aromi per un'esplosione di gusto!

Curiosità: il termine "a beccafico" deriva dai beccafichi, dei volatili molto pregiati che, farciti, erano una vera leccornia per la nobiltà siciliana del passato. Il popolo, non potendo permettersi di consumare i beccafichi, ripiegava sulle sarde e, per

imitare il ripieno con cui i nobili consumavano i beccafichi, ricorreva a una farcitura di altri ingredienti "poveri" come la mollica di pane e i pinoli.

Difficoltà: media

Costo: basso

Preparazione: 20 min. + 18 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

mezzo Kg di sarde freschissime

100 g di pangrattato integrale

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

50 g di uva sultanina Bio, Logico Despar

30 g di pinoli Bio, Logico Despar

mezza arancia non trattata

1 spicchio di aglio

1 ciuffo di prezzemolo

foglie di alloro

un pizzico di pepe

stecchini da spiedino

Procedimento

1. Lava e pulisci le sarde, desquamale e toglila pinna dorsale, la testa e le interiora. Stacca la lisca senza rompere i filetti e apri ogni sarda a libro.
2. In una padella antiaderente tosta il pangrattato cuocendolo per 2 minuti, mescolandolo con un cucchiaino di legno e facendo attenzione a non bruciarlo.
3. Trasferisci il pangrattato integrale tostato in una ciotola, unisci l'olio, l'aglio e il prezzemolo tritati, i pinoli, il pepe e l'uvetta (precedentemente ammollata in acqua fredda). Amalgama bene il tutto fino a ottenere un composto facilmente compattabile. Se necessario aggiungi altro olio.

4. Disponi un cucchiaino circa di ripieno sulle sarde e arrotolale. Infilza le sarde così arrotolate con uno stecchino da spiedino alternandole con foglie di alloro tagliate a metà. Una volta preparate le sarde, disponi gli spiedini ottenuti in una pirofila, irrori con poco succo d'arancia e un altro filo d'olio.
5. Cuoci in forno a 160°C per 18 minuti. Al termine della cottura grattugia la buccia di arancia a piacere sopra gli spiedini.