

## Sarde a Beccafico

**Tempo di preparazione:** 60 minuti

### **INGREDIENTI:**

*1,2 kg di sarde fresche  
200 g di pangrattato  
50 g di uva passa e 50 g di pinoli  
4 acciughe sotto sale  
1 arancia  
prezzemolo ed alloro  
zucchero, olio extravergine d'oliva  
sale e pepe*

### **PROCEDIMENTO:**

Le sarde devono essere aperte a libro staccando la testa dal corpo e tirandola delicatamente verso le branchie così da eliminare insieme ad essa anche le viscere.

Continuando poi sulla linea ventrale aprite i pesci e asportate la lisca centrale. Lavate le sarde sotto acqua fredda in modo da eliminare tutti i residui e le squame quindi stendetele su fogli di carta assorbente da cucina ad asciugare.

Volendo, potete anche lasciarle marinare per qualche tempo in acqua e aceto.

Ammollate l'uvetta in acqua tiepida; diliscate e dissalate le acciughe; tritate i pinoli; fate dorare in una padella senza condimento il pangrattato tenendo la fiamma bassa e mescolando.

In una ciotola riunite il pangrattato, il trito di pinoli, le uvette ben strizzate, acciughe e prezzemolo entrambi tritati, condite con olio e una macinata di pepe, regolate di sale e amalgamate il tutto ottenendo il ripieno.

Scaldare il forno alla temperatura di 180° C. Distribuite il ripieno sulle sarde e arrotolatele partendo dalla testa, in modo che la coda resti in alto; fermate ogni involtino con uno stecchino di legno. Spremete l'arancia, filtrate il succo ottenuto e scioglietevi un cucchiaino di zucchero.

Adagiate le sarde in una teglia unta d'olio che le possa contenere in un solo strato. Inserite tra una e l'altra qualche foglia di alloro. Cospargete la preparazione con il pangrattato, salate e pepate, condite con olio a fi lo e bagnate il tutto con il succo d'arancia zuccherato.

Infornate per circa 20 minuti. lasciate raffreddare le sarde, eliminate gli stecchini servitele su un piatto adeguato. Le sarde così preparate possono anche essere fritte in abbondante olio caldo. In questo caso no si avvolgono ma, dopo aver distribuito il ripieno, si richiude il pesce e lo si passa, prima di cuocerlo, nell'uovo sbattuto e nella farina.