

SARDE A BECCAFICO ALLA PALERMITANA

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di sarde freschissime,
- 6 acciughe salate,
- 150 g di pangrattato,
- 50 g di pinoli,
- 50 g di uvetta sultanina,
- prezzemolo,
- alloro,
- succo di limone,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Svuotate 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 ammorbidita in acqua tiepida e strizzata, un poco di sale e di pepe.

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.

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.