

SARDE A CHIAPPA

INGREDIENTI

per 6-8 persone

- ▶ 1 kg di sarde
- ▶ 120 g di pangrattato
- ▶ 100 g di Pecorino Siciliano Dop
- ▶ 5 acciughe
- ▶ 10 capperi dissalati
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 mazzetto di prezzemolo
- ▶ alloro
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale
- ▶ pepe

DIFFICOLTÀ 2/5 | TEMPO 40 minuti

Pulite le sarde, eliminate la testa e la lisca, lavatele e mettetele ad asciugare aperte su carta assorbente.

In una padella tostate il pangrattato con un filo d'olio. Appena il pangrattato comincia a imbiondire, toglietelo dal fuoco e mettetelo in una terrina mescolando con i filetti d'acciuga diliscati e tritati finemente, il Pecorino, la scorza di mezzo limone grattugiata, il prezzemolo, i capperi tritati e la noce moscata, il sale e il pepe.

Amalgamate la farcia e con un cucchiaino mettetene un po' su ogni sarda aperta. Prendete un'altra sarda e chiudete, come fosse un panino.

Disponete le sarde in verticale in una teglia unta d'olio e separandole con le foglie di alloro. Cuocete in forno per 20 minuti a 180 °C e servite ben calde.



VINO

- ▶ Alastro Grecanico Doc Sicilia

OLIO

- ▶ Olio extravergine d'oliva Dop Val di Mazara (Nocellara del Belice, Biancolilla, Cerasuola)