Giugno 2007

<< le ricette della nonna Anna >>

Sarde in saor

Per 6 persone

Kg. 1	di sarde fresche	3 cipolle belle grosse
gr. 80	di pinoli	un po' di farina bianca
gr. 80	di uvetta ammollata e ben strizzata cercate quella grossa e morbida	3 bicchieri di aceto bianco olio di oliva

** pulire le sarde staccando la testa ed eliminando l' intestino
aprirle a libro e diliscarle
lavarle sotto l' acqua corrente ed asciugarle bene
** infarinarle leggermente
** friggerle nell' olio molto caldo finchè saranno ben rosolate
metterle sulla carta assorbente per far perdere l' unto in eccesso
** sbucciare ed affettare sottilmente le cipolle
** farle stufare lentamente con qualche cucchiaio d' olio finche diventeranno trasparenti e cominceranno appena a dorare
** aggiungere l' aceto e far sobbollire per qualche minuto
** mettere i pinoli e l' uvetta - mescolare e togliere dal fuoco
** in una terrina (non di metallo) fare uno strato di sarde e salarle leggermente
disporvi sopra uno strato di cipolle sgocciolate con i pinoli e l' uvetta
** proseguire con questo sistema di strati finendo con le cipolle
** mettere tutto l' aceto rimasto
** sigillare la terrina con la pellicola trasparente e lasciar marinare le sarde in luogo fresco per almeno un giorno prima di servirle

Non preoccupatevi se le dosi per sei persone vi sembrano eccessive : le sarde in saor sono buone anche per qualche giorno , anzi si insaporiscono di più