

Sarde in saor



Ingr

edienti per 4 persone

- 500 gr Sarde
- 700 gr di cipolle
- 200 ml aceto di vino bianco
- 2 cucchiaini di zucchero
- Sale Pepe Olio evo q.b.
- Farina 00 q.b.
- Olio di semi q.b.

Uvetta ammollata q.b.

Pinoli q.b.

PREPARAZIONE:

Pulire le cipolle, tagliarle a metà e metterle in ammollo in acqua fredda.

Pulire le sarde privandole della testa, lisca ed interiora, lavarle bene, tamponarle con carta da cucina ed infarinare.

In una pentola versare olio di semi in quantità adeguata per effettuare una frittura in immersione, coprire con MCSD e scaldarlo. Una volta caldo, immergervi le sarde e friggere a fiamma viva con MCSD.

Raggiunta la doratura desiderata adagiarle su carta assorbente.

Ora prendere le cipolle, asciugarle e tagliarle a fettine sottili.

Disporle in una padella con olio evo, salare, pepare, coprire con MCSD e farle appassire a fiamma media. Una volta appassite aggiungere

aceto, zucchero, mescolare e cuocere per altri 3/4 min con MCS.D.
Ora disporre in una pirofila uno strato di sarde fritte ed uno di
cipolle, aggiungere a piacere uvetta e pinoli ed irrorare con il fondo
di cottura delle cipolle; proseguire così formando vari strati.
Coprire la pirofila con pellicola e lasciar riposare in frigo almeno
10/12 ore. Servire le sarde a temperatura ambiente, ottime anche come
antipasto.

Lorena Vecchini