



## SARDE A BECCAFICO

### INGREDIENTI

1 kg di Sarde fresche  
100 gr. di Mollica di Pane  
1 cucchiaio d'Olio di oliva  
50 gr. di Capperi  
50 gr. di Olive nere snocciate  
40 gr. di Uva sultanina  
40 gr. di Pinoli  
20 gr. di Mandorle tostate  
4 Acciughe  
1 cucchiaio di Succo di Limone  
la buccia di un Limone grattugiata  
mezzo cucchiaino di Zucchero  
un ciuffo di Prezzemolo  
Sale e Pepe.



### PREPARAZIONE

Puliamo le sarde, vanno prima squamate, sventrate, decapitate, disiliscate e poi lavate ed aperte a libro.

Prepariamo il ripieno mescolando la mollica di pane tostata, l'olio d'oliva, il succo e la buccia di limone grattugiata, aggiungiamo il mezzo cucchiaino di zucchero, poco sale e pepe, poi la salsetta delle 4 acciughe salate e sfaldate in olio, un ciuffo abbondante di prezzemolo trito, i capperi, le olive nere snocciate e tritate fini, l'uva sultanina e i pinoli e infine le mandorle tostate e tritate.

Alcuni aggiungono, inoltre, 1 aglio tritato, 1 scalogno o pezzettini di cipolla ben trita, 60 gr. di formaggio pecorino grattugiato.

Quando il ripieno è stato ben mescolato, e reso omogeneo, se ne spalma un poco su una sarda (aperta a libro), e va accoppiata ad un'altra (a chiappa), cioè una sull'altra, quindi legate con un filo, passate in uovo e pangrattato, e fritte in olio.