



PASTA CON LE SARDE E FINOCCHIETTO SELVATICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di Pasta (preferibilmente tipo Bucatini)
½ kg di Finocchietto selvatico
½ kg di Sarde fresche
Olio extravergine d'oliva
1 Cipolla media
Pangrattato q.b.
1 manciata Pinoli
1 bustina Zafferano
Sale e Pepe q.b.



PREPARAZIONE: (TEMPO DI PREPARAZIONE: 90 minuti)

Usare solo le cime del finocchietto selvatico; bisogna sciacquarlo bene e lessarlo per 5 minuti in 1 lt d'acqua leggermente salata, scolarlo (conservando l'acqua di cottura) e tritarlo grossolanamente.

Pulire le sarde, eliminando la testa, la lisca e le interiora, sciacquandole e aprendole in tutta la loro lunghezza.

Tritare finemente la cipolla e farla rosolare per qualche attimo nell'olio caldo, unire le sarde e lasciare cuocere per 5 minuti a fuoco basso mescolando spesso per farle spappolare. Unire il finocchietto, l'uvetta sgocciolata, i pinoli, il pepe e lo zafferano. Salare e aggiungere qualche cucchiaino di liquido di cottura del finocchietto e lasciare cuocere per 15 minuti.

Lessare al dente la pasta (preferibilmente tipo bucatini) in acqua salata alla quale si aggiunge l'acqua di cottura del finocchietto. A cottura ultimata unite la pasta al tegame delle sarde mescolando bene mantecandola insieme al condimento per qualche minuto prima di servirla. Mettete il tutto in una pirofila, cospargete di pangrattato e mettete in forno per 10 minuti a 180°C, quindi servire.

VARIANTE:

Si può fare una variante aggiungendo 500 gr. di sugo di pomodoro.
Quando puliamo le sarde dissaliamo e dilischiamo tre acciughe salate.

In una casseruola mettere l'olio e fare appassire una cipolla tritata fine, aggiungere le acciughe e mescolare per farle sciogliere, unire i pinoli, l'uvetta prima ammollata in acqua tiepida e infine la passata di pomodoro.
Lasciate sobbollire la salsa a fuoco lento per 5 minuti aggiungendo il finocchietto sbollentato e le sarde.

Lessare al dente e scolare la pasta, condirla con il sugo di sarde, metterla nella pirofila, cospargerla con il pangrattato e mettere in forno 10 minuti a 180°C, quindi servire.

