

RICETTA DEL GIORNO

Pasta con le sarde

INGREDIENTI: 400 g di pasta (perciatelli, cannolicchi o bucatini), 300 g di sarde fresche più otto intere, un grosso mazzo di finocchietti selvatici, una cipolla, 1/2 bicchiere d'olio, tre acciughe salate, 20 g di uva passolina, 20 g di pinoli, 15 g di ganiglia di mandorle tostate, un pizzico di zafferano, sei cucchiai di pangrattato.

PREPARAZIONE: Pulire e lessare i finocchietti selvatici, in acqua salata, per 15 minuti a partire dal bollore; sgocciolarli, tenendo l'acqua da parte, strizzarli, tagliarli a sottili tocchetti di 1-2 cm. Tritare una cipolla e farla imbiondire nell'olio; unire le acciughe, pulite e spinate, facendole disfare con la forchetta, quindi le sarde, anch'esse completamente spinate e pulite, l'uva passolina, i pinoli, la ganiglia di mandorle tostate e regolare di sale e pepe. Mescolare delicatamente e fare insaporire per 10 minuti. Aggiungere ora i finocchietti ed un pizzico di zafferano, e mescolare delicatamente; abbassare la fiamma, e far cuocere per altri 10 minuti. A parte friggere le otto sarde fresche, aperte a libro, senza farina. In un padellino fare imbiondire 6 cucchiai di pangrattato. Infine far lessare la pasta, nell'acqua di cottura dei finocchietti, e scolarla al dente. Ora condire la pasta con la salsa di sarde e finocchietti, sistemarla in una pirofila unta, spolverare sulla superficie il pangrattato, e coprire con le otto sarde fritte. Passare in forno caldissimo (220°) per 8-10 minuti.