

## *Sarde a Beccafico* (*Sicilia*)

### **Ingredienti**

Per il ripieno: 100 gr di mollica di pane tostato, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva, un cucchiaio di succo di limone, la buccia di un limone grattugiato, mezzo cucchiaino di zucchero, poco sale, pepe, la salsetta di 4 acciughe salate e sfaldate in olio d'oliva, un ciuffo abbondante di prezzemolo tritato, 50 gr di capperi, 50 gr di olive nere snocciolate e tritate fini, 40 gr di uva sultanina, 40 gr di pinoli, 50 gr di mandorle tostate e tritate.

### **Preparazione**

Il beccafico è un uccello ghiotto di fichi; che, in estate, diventa pingue e gustosissimo nelle carni. La preparazione delle sarde "a beccafico" prende il nome dell'uccello per analogia: sarde cioè farcite, ripiene. Le sarde vanno squamate, sventrate, decapitate, diliscate, lavate e aperte a libro. Il ripieno si prepara mescolando gli ingredienti citati. All'uso di Palermo. Prima variante alcuni aggiungono, inoltre: un aglio tritato; uno scalogno, o pezzettini di cipolla ben tritata; 60 gr di formaggio pecorino grattugiato. Quando il ripieno è stato bene mescolato, e reso omogeneo, se ne spalma un poco sulla sarda (aperta a libro), che va richiusa con una leggera pressione delle dita. La sarda va quindi arrotolata su se stessa (facendo attenzione a che non fuoriesca il ripieno), ad anello, in modo che la codina spunti verso l'alto. Le sarde così preparate vanno sistemate in una teglia ben unta e separate una dall'altra da una fogliolina d'alloro.

Spargere un poco di olio d'oliva, sformaggiare un poco di pangrattato (ma non tostato), passare al forno caldissimo (220°) per 15-20 minuti. Seconda variante: nella Sicilia orientale e centrale le sarde, farcite come sopra, vanno accoppiate una sull'altra (a chiappa); quindi legate con un refe da cucina, passate in uovo e pangrattato e fritte in olio.