

RICETTA DEL GIORNO

Sarde "A Scapice" (Basilicata)

Ingredienti

un chilo di sarde fresche, farina, foglie di menta fresca, tre spicchi d'aglio, due peperoncini, olio extravergine d'oliva, aceto

Preparazione

Pulire le sarde, aprirle dal lato del ventre, diliscarle e togliere le teste. Infarinarle e friggerle in molto olio d'oliva bollente. Scolarle e porle su un foglio di carta paglia; lasciarle asciugare. Mettere al fuoco una casseruola con 200 gr di aceto, gli spicchi d'aglio, le foglie di menta ed i peperoncini sbriciolati. Far alzare il bollore. Sistemare in una terrina le sarde, affiancandole l'una all'altra, coprirle con l'aceto bollente, con la menta ed il peperoncino, in modo che ne risultino ben coperte. Coprire la terrina e conservare in luogo fresco per un giorno, dopo di che servire