

Sarde a beccafico

Preparazione sarde a beccafico

1. Pulire le sarde: squamarle, privarle della testa e delle interiora ed aprirle a libro fino alla coda, quindi togliere la lisca, ma avendo l'accortezza di lasciare i due filetti attaccati.
2. Sciacquare le sarde sotto acqua corrente e porle su un piano inclinato a sgocciolare.
3. Nel frattempo mettere a bagno l'uvetta in poca acqua tiepida e tritare la cipolla, il prezzemolo e le acciughe.
4. Mettere in un tegame parte dell'olio (ca 125 ml) con la cipolla e lasciarla appassire a fiamma bassa.
5. Aggiungere le acciughe e farle sciogliere, dopodiché unire 250 di pangrattato, i pinoli e l'uvetta strizzata. Condire con sale ed abbondante pepe nero e cuocere a fiamma bassa.
6. Quando il pane sarà diventato leggermente dorato e croccante, aggiungere il succo di un limone e di un'arancia, quindi cuocere il composto ancora poco (ca 1 minuto), ma senza farlo asciugare troppo (deve mantenere l'umidità necessaria a poter creare successivamente dei piccoli cilindretti).
7. Rivestire una teglia con carta da forno, irrorarla con un filo di olio ex. v. di oliva e cospargerla con un pizzico di sale e di pepe nero.
8. Con il composto di pane creare dei piccoli cilindretti e disporle sulle sarde. Arrotolare le sarde su se stesse iniziando dalla parte della testa, in modo che la coda possa rimanere all'insù.
9. Adagiare man mano le sarde (con la coda all'insù) sulla teglia, separandole di tanto in tanto con delle foglie di alloro (secche).
9. Irrorare la superficie delle sarde con il succo di un limone e cospargerle con pochissimo pan grattato. Irrorare la preparazione con il restante olio e cuocere in forno a 170-180 °C per ca 20'.
10. Servire tiepidi decorando il piatto con fette di limone, fette di arancia e foglie di prezzemolo.

Consigli & curiosità

a) Piatto tipico della gastronomia siciliana, preparato in due versioni, quella palermitana e quella catanese. Il nome è da attribuire ad un uccellino il "beccafico" che durante il periodo estivo diventa grassottello perché molto ghiotto di fichi e un tempo molto pregiato per via delle sue carni molto saporite. Infatti era una prelibatezza molto apprezzata dei ricchi signori palermitani che amavano cucinarlo al forno ripieno di mollica, uvetta e pinoli e con la coda all'insù. La genialità delle massaie siciliane ha suggerito come alternativa l'utilizzo delle sarde, che erano facilmente reperibili e una volta servite assumevano le sembianze dei beccafichi.

b) Sarde a beccafico alla catanese

Ingredienti

Per la marinatura delle sarde

2 kg di sarde

400 ml di aceto bianco

Per la farcia

200 g di mollica di pane raffermo grattugiata

100 g di pecorino grattugiato

100 g di pinoli

100 g di uvetta

1 spicchio d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

2-3 uova

sale e pepe qb

Per la panatura e la cottura

300 g di pangrattato

150 g di farina

3 uova

1 l di olio di semi di arachide

Preparazione

Per la marinatura delle sarde

1. Pulire le sarde: squamarle, privarle della testa e delle interiora ed aprirle a libro fino alla coda, quindi togliere la lisca, ma avendo l'accortezza di lasciare i due filetti attaccati. Sciacquare le acciughe sotto acqua corrente e porle su un piano inclinato a sgocciolare.
2. Disporre le sarde in una teglia o in una ciotola, coprirle con l'aceto e lasciarle marinare per ca 60'.

Per la preparazione della farcia

1. Far rinvenire l'uvetta in poca acqua tiepida e tritare finemente il prezzemolo e l'aglio.
2. Mettere in una ciotola la mollica di pane con il pecorino, i pinoli, l'uvetta strizzata, l'aglio, le uova, il sale e il pepe, quindi mescolare fino ad amalgamare bene il composto.

Per la finitura del piatto

1. Sgocciolare le sarde dalla marinatura, asciugarle.
2. Disporre il composto di pane sulla parte interna di metà delle sarde e chiudere con le restanti metà, mettendo, anche in questo caso, la parte della pelle all'esterno.
3. Pressare le sarde con le mani in modo che il tutto aderisca bene.
4. Impanare le sarde all'inglese (passarle prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pangrattato) e friggerle in abbondante olio caldo (circa 180°C)
5. Servire ben calde, accompagnandole con spicchi di limoni.

Consigli & curiosità

- a) Sostituire i pinoli e l'uvetta con 200 g di caciocavallo tagliato a cubetti.
