

PRIMI

Pasta con le Sarde



Ingredienti per 4 persone:

500 g di sarde fresche,
400 g di spaghetti,
400 g di finocchietti selvatici,
1 cipolla bianca,
3 acciughe sotto sale,
50 g di pinoli,
Un bicchiere di vino,
Mezzo Limone,
Olio, sale e pepe.

Procedimento

Per prima cosa pulite le sarde privandole della testa, della coda, della lisca centrale e delle interiora. Lavatele accuratamente sotto l'acqua fredda corrente. Asciugatele bene con carta forno e riponetele in frigo.

Mondate il finocchietto conservando le parti più tenere, lavatelo e lessatelo in acqua salata per una ventina di minuti. Scolatelo e tritatelo grossolanamente conservando l'acqua per la pasta.

Tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere in una padella con abbondante olio. Aggiungete le acciughe dissalate, il finocchietto e i pinoli. Fate andare per qualche minuto e aggiungete le sarde. Sfumate con il vino bianco e terminate la cottura a fuoco lento.

Cuocete la pasta nell'acqua di cottura del finocchietto portata a bollore. Scolatela al dente e saltatela in padella con il condimento aggiungendo un paio di mestoli di acqua di cottura. Regolate di sale e pepe. Aromatizzate a piacere grattugiando la scorza del limone.

Note e Suggerimenti

Rispetto alla tradizione ho apportato alcune piccole varianti: una grattatina di buccia di limone e un bicchiere di vino bianco per sfumare. Ho escluso l'uva passa e lo zafferano. Ottimo risultato. Altri abbinamenti che ritengo interessanti e che proverò sono con la mollica (che in sicilia è il pangrattato condito con aglio e prezzemolo) e con i pomodori secchi.