



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

Sardele in saor con uvetta e pinoli



4 Persone

antipasti Categoria

facile Difficoltà

1 ora e 30 minuti più un giorno di riposo della preparazione finale Tempo

Attrezzatura : **tazza, padella, coperchio per la padella, recipiente di terracotta o pirofila, pellicola trasparente**

Ingredienti

- Ingredienti per quattro persone:
- 100 g di farina 00
- 600 g di sarde
- olio per friggere (olio di arachidi)
- 50 g di uvetta
- 50 g di pinoli
- 1 dl di vino bianco secco
- 300 g di cipolle
- 2 dl di aceto di vino bianco
- insalata verde (facoltativa)
- 3 foglie d'alloro (facoltativo)
- sale

Preparazione Sardele in saor con uvetta e pinoli

Passo 1.

Mettete l'uvetta sultanina in una tazza con acqua tiepida per 10 minuto.

Passo 2.

Pulite le sarde, privatele della testa e delle interiora, apritele a libro e privatele della lisca, infarinatele e friggetele.

Passo 3.

Fatele scolare su carta assorbente.

Passo 4.

Affettate sottilmente le cipolle, mettele a friggere in una pentola con olio extravergine d'oliva a fuoco basso, salate e aggiungete 3 cucchiari di vino, coprite e fate cuocere sempre a fuoco bassissimo fino a che non saranno asciutte.

Passo 5.

Aggiungete i pinoli, l'uvetta, l'aceto, il vino rimasto e fate cuocere qualche minuto.

Passo 6.

Disponete in una pirofila uno strato di sarde, ponete sopra parte delle cipolle con il loro sugo, poi un altro strato di sarde e di nuovo le cipolle col loro sugo.

Passo 7.

Continuate fino ad esaurimento degli ingredienti.

Passo 8.

Coprite con pellicola trasparente e fate riposare un giorno in luogo fresco ma non freddo (non in frigo).

Passo 9.

Servite decorando con l'insalata e le foglie d'alloro.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)