

Sarde mediterranee

Dosi per tre persone (fame normale)

500 g di sarde fresche, aperte e private di testa e lisca
Mezzo bicchiere di olio di oliva
Quattro- cinque cucchiaini di pane grattato
Cinque- sei pomodorini tagliati e sgocciolati del sugo
Aglione, peperoncino ecc

Mettere l'olio in una padella in alluminio larga
Scaldare l'olio e friggere tre spicchi d'aglio
Aggiungere un pizzico di peperoncino in scaglie e un pizzico di origano secco
Aggiungere anche i pomodorini sgocciolati e fare andare un paio di minuti a fuoco vivo.

Mettere le sarde e fare friggere un minuto. Non di più!

Versare a pioggia il pane grattugiato sulle sarde e far assorbire il sugo.

Tenere mossa la padella per non fare attaccare e girare delicatamente le sarde nel pangrattato.
L'ideale è girarle senza usare la spatola, con un colpo di polso.

Non cucinare più di 3-4 minuti il pesce, pena il disfacimento dei filetti in una poltiglia buona ma impresentabile (al massimo ci si può condire la pasta!)

Si può variare aggiungendo un po' di vino bianco (sfumare a fuoco vivo), uva passa piccola e rinvenuta in poca acqua, pinoli e finocchietto fresco. Aggiustare di sale e servire caldo come secondo (un giro d'olio crudo sopra!) o come cupola sopra della pasta condita con solo olio crudo.

Con questo piatto ci sta bene un buon tocai rosè, fresco e frizzante, o una bonarda. Per i bianchi qualcosa di corposo: un corvo di salaparuta o un orvietano.