

SARDE A “SALTINBOCCA” MEDITERRANEE

Dosi per 2/3 persone:

Mezzo chilo di sarde fresche (lucide, occhio in rilievo e rigide di corpo)

Olio di oliva

Mezzo bicchiere di vino bianco secco

Un bicchiere di passata di pomodoro

Capperi sotto sale

Origano

Aglione

Peperoncino

Pulire le sarde togliendo testa, visceri e lisca usando il pollice.

Lavarle bene e farle sgocciolare su un piatto

Infarinare leggermente e arrotolare singolarmente fissandole con uno stecchino.

Imbiondire in una padella di alluminio due spicchi d'aglio schiacciati in un po' d'olio

Mettere le sarde arrotolate nell'olio e girarle velocemente

Aggiungere il vino e sfumarlo

Sempre muovendo il tutto aggiungere la passata di pomodoro, i capperi ben lavati, il peperoncino e un pizzico di origano.

Non salare!

Incoperchiare e fare andare cinque/sei minuti

Scoperchiare e addensare il sugo, se necessario, con un pizzico di pane grattato.

Il sugo deve essere abbondante e serve:

- per condire una pasta, che dovrebbe essere lunga (spaghetti o similia) e servita con le sarde sopra (togliere gli stecchini!)
- per “ intrugolarsi” con pane e crostini vari succhiando rumorosamente le dita ecc.

Servire con vino bianco secco e fresco. Un verduzzo va benissimo, direi

P.S. se si aumenta la quantità delle sarde ecc. può essere una interessante occasione di “piattounicoscorpacciata” con pasta crostini ecc. ecc.

P.S. 2 non metto ripieno nelle sarde. Sono troppo buone così...