

Ricetta per le “Sarde in Saor”

E' una antica ricetta veneziana dettata, principalmente, dalla necessità di conservare il cibo durante i lunghi periodi in mare dei marinai e dei pescatori.

Ingredienti: ½ kilo di sarde fresche, 700 gr. di cipolle bianche, farina, olio di semi, sale e pepe, 1 cucchiaino di zucchero, 100 ml di aceto bianco e di vino bianco secco, un pugno di pinoli e di uvetta.

Procedimento: Tagliare le cipolle a “julienne” versarle in un tegame e farle appassire in olio di semi, salarle e peparle unendo l'aceto, il vino bianco e lo zucchero e tenere a fiamma fintanto non evaporano. Una volta cotte le cipolle unire l'uvetta, precedentemente ammollata in acqua tiepida, ed i pinoli.

Lavare e pulire molto bene le sarde avendo cura di lasciare la coda attaccata. Infarinatele e friggetele in abbondante olio di semi. Una volta fritte e scolate, disponete, in un recipiente di terra cotta, le sarde alternate a strati del preparato di cipolle, uvetta e pinoli.

Un consiglio: per assaporare appieno questa antica ricetta conviene lasciare risposare le sarde per almeno un giorno prima di gustarle.