



Sarde in saor

Ingredienti

Sarde fresche 1 Kg

2 cipolle

2 spicchi di aglio

Una manciata di uvetta

Una manciata di pinoli

Aceto

Sale

Olio di semi

Comperare 1 Kg di sarde freschissime lavarle in acqua corrente.

Diliscarle e metterle su di un piattino capovolto per sgrondarle.

Nel frattempo tagliare finemente due cipolle e due spicchi di aglio cipolla e infarinare accuratamente le sarde.

In una capiente padella mettere un bello strato di olio di semi e friggere le sarde e metterle a sgrondare su carta da cucina salandole un poco;



friggere bene la cipolla e l'aglio mettendo nuovo olio nella padella ripulita.



A cottura quasi ultimata aggiungere i pinoli e l'uvetta girando bene,



aggiungere una tazza di aceto (o mezzo aceto e mezzo aceto balsamico)



dopo 2-3 minuti spegnerlo.

Mettere le sarde fritte in una pirofila (o qualunque recipiente non di alluminio) facendo uno strato, versare sopra la cipolla frita con un poco di liquido e continuare facendo tre o quattro strati.



Con un piattino premere sulle sarde per qualche minuto facendo salire l'aceto.

Coprirle con un foglio di domopak e metterle in frigo per almeno 24 ore.

Si mangiano fredde per antipasto.