



**GREENEATCHEF**



**Piatto povero, fatto da pesce azzurro, le alici, che da Venezia a Pola passando per Trieste si chiamano sarde.**

Ingredienti per 6 persone

1 kg di sarde, ma possono essere usati anche gli sgombri

Prezzemolo

un bicchiere di farina bianca

olio di arachidi per friggere

150 gr di uvetta sultanina

due bicchieri di vino bianco

un bicchiere e mezzo di aceto bianco di vino (regolatevi a seconda della quantità del pesce e della cipolla)

due/tre cipolle gialle

erbe di stagione; rosmarino, origano, timo, salvia. Le erbe vanno tagliate minuziosamente.

il succo di mezzo limone

pane grattugiato

sale e pepe q.b.

## PROCEDIMENTO

Pulite il pesce, avendo cura di togliere solo la testa e tirando fuori le interiora che verranno via da sole. Lasciate le lisce.

Mettete su la padella con l'olio di arachidi per friggere il pesce.

Passate le sarde prima nella farina e poi passatele nell'olio bollente. Non frigate troppo

Tirate fuori il pesce. Mettetelo da parte a scolare

Intanto preparate il "savor" dove il pesce si insaporirà durante tutta la notte o anche di più, più rimane ad insaporirsi in frigorifero meglio è.

Mettete l'uvetta nel vino bianco.

Tagliate le cipolle a fette, un po' di olio nella padella, mettete la cipolla nella pentola, aggiungete l'uvetta, le erbe precedentemente sminuzzate, il pane grattugiato.

Lasciate che la cipolla si ammorbida, aggiungete il bicchiere e mezzo (regolatevi a seconda della quantità del pesce) di aceto di vino bianco, mescolate e lasciate che la cipolla si cucini, ma non troppo, aggiungete il vino.

Il composto così ottenuto sarà il vostro "savor" nel quale lascerete insaporire le sarde per almeno una notte in frigo.

Prendete una pirofila, disponete uno strato di composta di cipolla e uno strato di sarde, e procedete così con il secondo strato.

Mettete in frigo per almeno una notte, va bene anche due.

IL giorno dopo servite come aperitivo, come cena o comunque come piatto unico. All in one.

Buon appetito!

ph. ©Kala