

Le ricette di Max

Sardelle in Saör

Ingredienti per 2 persone:

1Kg di sarde, ½ Kg di cipolle, ½ bicchiere di aceto bianco e ½ di vino bianco, pepe in grani, 2 foglie di alloro

- 1) Pulire e lavare bene le sarde
- 2) Infarinarle leggermente
- 3) Friggerle nell'olio caldo e sgocciolarle su una carta assorbente
- 4) Salarle
- 5) A parte, tagliare la cipolla a fettine sottili
- 6) Rosolarla in olio con il pepe in grani e l'alloro
- 7) Aggiungere l'aceto e il vino bianco, continuare la cottura fino a che la cipolla si ammorbidisca, aggiustare di sale
- 8) In un contenitore che contenga la giusta quantità, formare uno strato di sarde e uno di cipolle, compreso il liquido, continuare alternando e pressando leggermente
- 9) Alla fine chiudere il contenitore completamente pieno e riporre in frigo.

Servire a temperatura ambiente come antipasto o come secondo, accompagnando con vino bianco secco. Ottimo in primavera/estate.