



Le Sarde a beccafico



Salvatore La Grutta



La Storia.....

Le sarde a beccafico, in siciliano sardi a beccaficu, sono una preparazione di sarde tipica della gastronomia siciliana, in particolare palermitana, messinese e catanese. È un piatto tipico siciliano e come tale è stato ufficialmente riconosciuto e inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (P.A.T). Il nome del piatto deriva dai beccafichi volatili della famiglia dei Silvidi. In passato i nobili siciliani li consumavano, dopo averli cacciati, farciti delle loro stesse viscere e interiora. Il piatto era gustoso ma inavvicinabile al popolo in quanto bene di lusso. I popolani siciliani ripiegarono quindi sulle materie prime che potevano permettersi, ovvero le sarde. Per imitare il ripieno d'interiora si pensò di utilizzare la mollica di pane, i pinoli e poco altro. La ricetta consiste nel preparare le sarde al forno arrotolate intorno a un composto di pan grattato, aglio tritato, prezzemolo tritato, uva sultanina, pinoli, sale, pepe e olio d'oliva. Il piatto appartiene alla tradizione popolare e si trova spesso in vendita nelle friggitorie dei mercati palermitani. Le sarde a beccafico sono considerate un secondo ma vengono anche servite come ricco antipasto soprattutto nei pranzi cerimoniali.

Preparazione

La preparazione del piatto prevede due momenti distinti, in uno si preparano le sarde eviscerandole togliendo la lisca e la testa, nell'altro si provvede a preparare la farcia. Infine le sarde prima di essere infornate si arrotolano sulla farcia e si fermano con uno stuzzicadenti.

Ingredienti per le sarde (dosi per 4 persone)

<ul style="list-style-type: none">• Alloro diverse foglie• Sarde fresche 800 gr• Succo di mezza arancia• Miele 1 o 2 cucchiaini• Peperoncino in polvere q.b	<p>PER IL RIPIENO</p> <ul style="list-style-type: none">• Pangrattato 50 g• Uvetta 25 g• Prezzemolo tritato q.b• Pinoli 25 g• Acciughe (alici) 2 filetti• Zucchero 15 g• Sale 1 pizzico• Pepe macinato q.b• Olio di oliva extravergine q.b
---	--



Per preparare le sarde a beccafico, accendete il forno a 200°, e cominciate a pulire tutte le sarde squamandole, svuotandole delle interiora e privandole di testa e lisca, ma lasciando la coda. Lavatele, asciugatele delicatamente ed apritele a libro stando attenti a non dividere le due metà attaccate dal dorso (1-2). Mettete in una padella un filo d'olio e il pangrattato (3),



quindi fatelo dorare a fuoco dolce (4), mescolando continuamente e stando attenti a non bruciarlo, poi mettetelo in una terrina. Mettete l'uvetta sultantina in ammollo in acqua calda e lasciatela rinvenire. Tritate il prezzemolo (5) e le acciughe dissalate (6).



Unite al pangrattato i pinoli, l'uvetta ben strizzata, il prezzemolo, le acciughe dissalate e tritate, lo zucchero, il sale e il pepe secondo i vostri gusti (7-8). Con un cucchiaino di legno amalgamate bene tutti gli ingredienti (9)



disponete questo composto sulle sarde (10) (in modo che la pelle resti all'esterno), arrotolatele su se stesse cominciando dalla parte della testa (11), cosicché la coda resti all'esterno; ungete una teglia con dell'olio (12)



adagiatele a mano a mano ben ravvicinate in una teglia unta d'olio (13-14), ponendo tra una e l'altra una (o mezza) foglia di alloro (15). Le foglie di alloro possono essere sistemate anche in orizzontale tra una sarda e l'altra.



Quando avrete finito di disporle nella teglia, cospargetele col composto di pangrattato rimasto (16) e irroratele con un composto formato da questi ingredienti rimasti: olio, succo d'arancia e zucchero (17). Infornate le sarde a beccafico a forno caldo per circa 20-25 minuti. Tradizionalmente le sarde a beccafico non si mangiano appena tolte dal forno; la teglia va lasciata coperta per mezz'ora e solo allora si servono in tavola.

Conservazione

Le sarde a beccafico si conservano per 1-2 giorni in frigorifero coperte con pellicola trasparente. Si sconsiglia la congelazione