



De Sarde a beccafico



Salvatore La Grutta

Nederlandse vertaling uitgevoerd door Arnaud Braet

Institut Ilon – Saint-Jacques



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

De "sarde a beccafico" is een gastronomische specialiteit van Sicilië, typisch voor de regio van Palermo, Messina en Catania. De naam "beccafico" is afkomstig van een vogel van de familie der "Silvides", die opgevuld werd klaargemaakt en als gerecht werd gegeten door de siciliaanse adel. Dit recept is het samenvloeien van de smaak van het Middellandse Zeegebied met het ultraviskarakter van de sardines, die zich uitstekend mengen met de fruitsmaak van de sinaasappel en de rozijnen, de frisheid van de peterselie en het krokante van het paneermeel en de pijnboompitten.

Het recept

Ingrediënten :

- 50 g pijnboompitten
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- Sinaasappelsap
- 2 koffielepels suiker
- Laurierblaadjes
- 100 g paneermeel
- 25 g rozijnen
- Zout en Zwarte peper
- Extra olijfolie van eerste persing
- 1 kilo verse sardines zonder graten
- Ansjovisfilets

Bereiding

- Maak de sardines schoon en behoud de staart (1), was ze en open ze zoals een boek en zorg ervoor dat de twee helften aan elkaar blijven(2).
- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verhit op een zacht vuur 4 eetlepels olijfolie en het paneermeel (3) roer goed om te beletten dat de ingrediënten verbranden.
- Doe het bekomen mengsel in een terrine.



- Laat de rozijnen (4) weken in warm water. Hak de peterselie (5) en de ontzoute ansjovisfilets (6) fijn.



- Meng het paneermeel met de gewassen rozijnen, de pijnboompitten (7), de peterselie (8), de ongezouten en gehakte ansjovisfilets, de suiker, een weinig zout en de peper.
- Meng deze ingrediënten (9) met behulp van een houten lepel.



- Smeer een laag van dit mengsel op de geopende sardines (10) en rol ze op naar de staart toe (11). Vet een ovenschaal in met olijfolie (12) ...



- En leg de gevulde sardines hierin (13-14).
- Steek een laurierblaadje (15) tussen elke sardine.



- Bestrooi de sardines met paneermeel (16) en besprenkel met een beetje olijfolie, sinaasappelsap (17) en suiker.
- Laat braden in de oven gedurende ongeveer 20-25 minuten.
- Neem de schaal uit de oven, bedek hem en laat afkoelen gedurende een halfuur.
- Er rest U enkel nog op te dienen (18).



SMAKELIJK !!