



La pasta con le sarde, tipico piatto della **cucina siciliana**: con tre capisaldi: sarde, pasta e l'immane finocchietto selvatico per preparare una favolosa pasta con le

sarde: fatta di note agrodolci, colori caldi di terra e inebrianti profumi di mare:

### Ingredienti:

**Bucatini** 320 gr **Sarde** da pulire 500 gr  
**Finocchietto selvatico** (da pulire 180 g), se pulito 125 gr  
**Cipolle** 80 gr **Uvetta** 30 gr **Pinoli** 25 gr  
**Mandorle** in granella 30 gr **Acciughe (alici)** sotto sale 5  
**Olio di oliva** extravergine 50 gr  
**Acqua** per stemperare 70 gr  
**Zafferano** in polvere 1 bustina **Sale** q.b. **Pepe** q.b.

### Preparazione:



Per preparare la pasta con le sarde cominciate dalla pulizia di queste ultime se le vostre non lo fossero già: pulirle è molto semplice, sarà sufficiente staccare la testa e aprirle a libro (1) facendo scorrere il dito tra le due parti, dopodiché potrete staccare delicatamente la lisca centrale (2). durante questa operazione aiutatevi con un filo d'acqua corrente, in modo da eliminare gli scarti e pulire contemporaneamente la polpa delle sarde: tenete da parte le sarde pulite disponendole su un piatto: continuate mettendo in ammollo per una decina di minuti l'uvetta (3). affettate una cipolla il più fine possibile (eventualmente potrete tritarla con il mixer per qualche istante in modo discontinuo, così da non ottenere una poltiglia) (4) e versate in una padella insieme all'olio evo e alle acciughe (5). cuocete per una decina di minuti a fuoco dolce e mescolando spesso, così da far appassire il fondo senza bruciarlo e discioglierne le acciughe (6).



Nel frattempo stemperate lo zafferano nell'acqua aiutandovi con una forchetta (7) dopodiché versate in padella (8) unendo anche le sarde pulite (9): poi scolate e sciacquate l'uvetta e versatela nel tegame (10), aggiungete anche la granella di mandorle (11) ed i pinoli (12), mescolate e proseguite la cottura, ancora a fiamma dolce, per altri 10 minuti:



mettete una pentola sul fuoco con abbondante acqua e lasciate che raggiunga il bollore dopodiché andate a lessare il finocchietto: se acquistate il finocchietto da pulire potete acquistarne 180 g in modo che una volta pulito, togliendo le parti più coriacee, ve ne restino 125 g utili per la ricetta: quindi sciacquate la porzione più tenera (13) e sbollentate per un paio di minuti (14): scolatelo bene, senza gettare via l'acqua, lasciando intiepidire il finocchietto per qualche istante così da non scottarvi (15): strizzatelo e compattatelo e passate a tritarlo al coltello, tagliando ad un paio di centimetri di distanza un taglio dall'altro (16); quindi unitelo in padella (17): aggiustate di sale e pepe e mescolate per amalgamare bene il tutto (18).



*Nell'acqua che avete tenuto da parte e in cui avete cotto il finocchietto, infine, cuocete i bucatini (19) così assorbiranno tutto il sapore ed il profumo del finocchietto e nel frattempo che la pasta cuoce tostate il pangrattato versandolo in una padella insieme a 10 g di olio (20) mescolate spesso in modo da non bruciarlo e quando sarà ben dorato spegnete la fiamma (21).*

*a questo punto la pasta dovrebbe essere cotta quindi scolatela al dente versandola nel tegame per una breve spadellata (22) impiattate e guarnite con la panure (23): la vostra pasta con le sarde è pronta, buon appetito!*

### **conservazione:**

*si consiglia di consumare subito la pasta con le sarde si sconsiglia di preparare il sugo in anticipo se proprio si desidera conservare la pasta, tenetela in un recipiente di vetro in frigorifero e ben coperto per al massimo 1 giorno.*

### **consiglio**

*I puristi sanno bene che il finocchietto è uno degli ingredienti indispensabili, ma se proprio non riuscite a trovarlo potete sostituirlo con l'aneto se avete voglia di provare formati di pasta differenti provate anche i caratteristici perciatelli o cannolicchi, tipici a seconda della zona in cui si prepara questo primo al posto dello zafferano potete dare colore con del concentrato di pomodoro!*

