

La **pasta con le sarde** è una deliziosa ricetta di origine siciliana, un primo piatto gustoso che unisce l'inconfondibile sapore delle sarde fresche al finocchietto selvatico. I pinoli, le mandorle tostate, l'uvetta passolina (piccola e scura che cresce in Sicilia) e lo zafferano contribuiscono ad arricchire questa ricetta che è un vero tripudio di sapori che donano insieme un risultato unico! Della ricetta esistono diverse varianti, le due principali si distinguono per l'aggiunta o meno della polpa di pomodoro insieme al resto del condimento.

Alcune versioni della "pasta chî sardi", prevedono anche il passaggio in forno per pochi minuti, per terminare la cottura della pasta. Potrete quindi assecondare il vostro gusto per portare in tavola la pasta con le sarde e per assaporare tutta la genuinità di questo piatto vi suggeriamo di prepararla nel periodo compreso tra marzo e settembre quando si possono facilmente reperire le sarde fresche pescate e si raccoglie il finocchietto selvatico. Poco prima di servire poi, l'aggiunta di pangrattato tostato darà un tocco ancora più gustoso alla pasta con le sarde! Per un primo piatto dal sapore ancora più tradizionale, potete scegliere di cuocere al posto degli spaghetti i maccheroncini oppure i bucatini!

### Ingredienti:

Spaghetti N° 5 400 gr

Cipolle bianca 1

Acciughe (alici) filetti sott'olio (o sotto sale) 3

Pinoli 40 gr

Zafferano 1 bustina

Pangrattato 30 gr

Sarde fresche 500 gr

Mandorle pelate 25 gr

Olio di oliva extravergine 55 gr

Pepe q.b.

Sale grosso q.b.

Acqua q.b.

Uvetta passolina (oppure passa o sultanina) 40 gr

Finocchietto selvatico 500 gr

### Preparazione:



Per preparare la pasta con le sarde, iniziate a mettere a bagno l'uvetta in una ciotolina con dell'acqua, per almeno 2 ore (1). Nel frattempo preparate il finocchietto selvatico: lavatelo sotto acqua corrente, eliminate la parte finale dei gambi, quella più dura (2). Poi prendete un tegame capiente, riempitelo d'acqua per 2/3 e versate un cucchiaino di sale grosso (3).



Fate scaldare leggermente l'acqua, poi aggiungete il finocchietto (4); portate a bollire e poi lasciate cuocere ancora per 10 minuti a fuoco basso. Quindi scolate il finocchietto con un colino a maglie strette (5) mantenendo nel tegame l'acqua che servirà a cuocere la pasta. Lasciate intiepidire il finocchietto lessato, strizzatelo per eliminare l'acqua in eccesso, quindi ponetelo su un tagliere e tritatelo con un coltello (6). Raccoglietelo in una ciotola e tenetelo da parte.



Ora potete preparare le mandorle. Tritatele finemente con un coltello (7) (potete anche utilizzare un mixer,) poi versatele in una padella antiaderente (8) per farle tostare qualche minuto a fuoco vivace fino a quando non risulteranno leggermente dorate (9). Raccogliete poi le mandorle tostate in una ciotolina.



Dedicatevi alla pulizia delle sarde. Potete utilizzare dei filetti di sarde, oppure per sfilettarle, private le sarde fresche della testa, fate una leggera pressione con le dita per aprirle a libretto e togliete la lisca centrale, tirandola delicatamente con le dita. Tagliate con le forbici o un coltello anche la coda e sciacquate bene sotto acqua corrente i filetti ottenuti (10). Dopodiché, riducete le sarde a pezzi (11). Quindi mondate e tritate finemente la cipolla (12).



In una padella antiaderente ampia versate l'olio fino a coprire il fondo (13), aggiungete la cipolla tritata (14) e i filetti di alici sgocciolati dall'olio di conservazione (15). Fate sciogliere i filetti a fuoco dolce, mescolando con un cucchiaio di legno e lasciate insaporire.



Quando i filetti saranno sciolti e la cipolla leggermente appassita, aggiungete in padella le sarde (16), aggiustate di sale e pepe a vostro gusto; poi versate l'uvetta sgocciolata dall'acqua in cui l'avrete fatta reidratare (17). Versate in padella anche i pinoli (18).



Unite anche le mandorle tostate (19) e il finocchietto selvatico (20). Mescolate gli ingredienti. Intanto in una piccola ciotolina, versate lo zafferano e poi per scioglierlo aggiungete uno o due cucchiaini di acqua di cottura del finocchietto (21).



Mescolate e quando sarà sciolto (22), versatelo nella padella con le sarde e il finocchietto (23). Mescolate e fate cuocere a fuoco dolce per 10 minuti. Nel tegame in cui avevate cotto precedentemente il finocchietto, portate l'acqua a sfiorare il bollore e versate gli spaghetti (24).



Mentre gli spaghetti cuociono (25), potete tostare il pangrattato in una padella antiaderente (26) a fuoco medio, fino a farlo dorare (27).



Quando la pasta sarà al dente, scolatela. Versate gli spaghetti direttamente nella padella del condimento, saltateli velocemente mescolando e aggiungendo il pangrattato tostato (28) per far sì che gli spaghetti trattengano ulteriormente il condimento. Spegnete il fuoco (29) e versate nei piatti la vostra pasta con le sarde (30), da servire calda!

#### Conservazione

Potete conservare la pasta con le sarde in frigorifero coperta con pellicola trasparente per 1 giorno al massimo. Si sconsiglia la congelazione. Il finocchietto selvatico, invece, può essere sbollentato e congelato in frigorifero in appositi sacchetti gelo.

#### Curiosità

La ricetta della pasta con le sarde sembra avere origini antichissime, all'epoca dell'assedio degli arabi in Sicilia sotto il generale Eufemio. Il cuoco per sfamare l'esercito aveva soltanto sarde non troppo fresche. Per coprire l'odore forte del pesce, aveva utilizzato ciò che offriva la natura: il finocchietto selvatico. Mentre l'aggiunta di pinoli sarebbe servita a scongiurare eventuali inconvenienti che potevano derivare dall'ingestione delle sarde non troppo fresche.