

Pasta con le sarde

Ricetta Siciliana

a cura di Antonio Saitta

INGREDIENTI per 1 persona

- 100 gr di sarde sfilettate
- 70 gr di bucatini
- 1 rametto di finocchio selvatico
- 10 gr di pinoli
- 15 gr di uvetta sultanina
- ½ spicchio di aglio
- ½ bustina di zafferano
- 1 fettina di cipolla
- 50 gr di pomodorini freschi
- 5 gr di olio extravergine di oliva (½ cucchiaino)
- Sale per l'acqua di bollitura



CURIOSITÀ

La cucina siciliana è strettamente collegata alle vicende storiche e culturali della Sicilia, sia alla vita religiosa e spirituale dell'isola.

Si tratta infatti di una cultura gastronomica regionale complessa ed articolata, che mostra tracce e contributi di tutte le culture che si sono stabilite in Sicilia negli ultimi due millenni. Dalle abitudini alimentari della Magna Grecia alle prelibatezze dei "Monsù", i cuochi francesi delle famiglie nobiliari, passando dai dolci arabi alle frattaglie cucinate per strada alla maniera ebraica, tutto contribuisce a rendere varia la cucina siciliana.



VINO CONSIGLIATO
Nero d'Avola

PREPARAZIONE

Bollire in una pentola d'acqua salata il finocchietto selvatico.

Quando sarà cotto scolarlo, conservando l'acqua nella quale poi verrà fatta cuocere la pasta.

In una padella fare un soffritto di cipolla a cui aggiungere i rametti più teneri e tritati finemente del finocchio selvatico. Pulire della testa, della coda e della lisca centrale le sarde ed unirle al soffritto, spezzettandole con cura con un cucchiaino di legno, finché non saranno ridotte in poltiglia.

Aggiungere, se necessario, qualche cucchiaino di acqua del finocchio e completare la cottura con l'uva sultanina, i pinoli e lo zafferano. Tagliare a dadini i pomodori e aggiungerli al sugo di sarde.

Adesso portare ad ebollizione l'acqua di cottura del finocchio, farvi cuocere i bucatini, scolarli al dente e condirli con le sarde, aggiungendo ½ cucchiaino di olio extravergine di oliva, se necessario.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 532

Proteine	g 32	Colesterolo	mg 63	Fibra	g 3,70
Lipidi	g 15,5	Ac. grassi saturi	g 2,76	Sodio	mg 473
Glucidi	g 70	Ac. grassi monoinsaturi	g 6,86		
		Ac. grassi polinsaturi	g 4,82		