

## Sarde a beccafico

### INGREDIENTI

- 1 chilo di sarde
- Olio extravergine d'olive
- 10 cucchiaini di pangrattato
- 100 grammi di passoline (in mancanza si può usare l'uva sultanina)
- 100 grammi di pinoli
- 1 cucchiaino di zucchero
- Sale e pepe q.b.
- Foglie di alloro
- Un ciuffo di prezzemolo
- Succo di arancia

### PROCEDIMENTO

Cominciate a pulire tutte le **sarde**, squamandole, svuotandole delle interiora, privandole di testa e lisca, ma lasciando la coda. Sciacquarle, asciugarle e aprirle a libro. Preparare la "**muddica atturrata**" (pangrattato abbrustolito): mettere in una padella il **pangrattato**, farlo dorare (facendo attenzione a non bruciarlo). Quando sarà ben colorato togliere la padella dal fuoco, unirvi un filo d'**olio** e amalgamare bene. In una scodella unire la "muddica atturrata" con le **passoline** e **pinoli**, lo zucchero, il sale e pepe ed il **prezzemolo**, tritato finemente. Amalgamare bene questi ingredienti, quindi adagiare su ogni sarda un poco del ripieno appena ottenuto. Arrotolare le sarde farcite, in modo da ottenere degli involtini. Disponerli allineati in una teglia oliata, l'uno accanto all'altro, alternandoli con foglie di alloro. A questo punto inaffiare con un filo d'olio e poco succo di arancia. Infine spolverarle con **pangrattato** e mettere in forno caldo per circa venti minuti.

**Buon appetito..!**