



---

# SARDE A BECCAFICO

**Autore:** Staff Siciliafan

**Data:** 11 Maggio 2013

**beccafico**Da: <http://www.insiciliaincucina.myblog.it>

Prepariamo insieme uno dei piatti tipici della tradizione siciliana, a base di pesce azzurro ricco di tanti elementi importanti e povero sui banchi del mercato. Sceglietelo fresco, dalla squama colorita e dall'occhio ancora vivo. In quanto pesce di piccolo taglio è facilmente deperibile ed è bene affidarsi al proprio pescivendolo di fiducia (al quale potrete chiedere anche la pulizia del pesce stesso).

Saranno opportuni da 3 a 5 pesci a commensale. Le sarde vanno squamate, sventrate, decapitate, disiliscate, aperte a libro e lavate sotto acqua fredda corrente. Il ripieno si prepara mescolando i seguenti ingredienti: 100 gr. di mollica di pane tostato (oppure mollica di pane che avrete tostato in padella alcuni istanti); 2 cucchiaino d'olio di oliva; qualche goccia di succo di limone; la buccia di un limone grattugiata; mezzo cucchiaino di zucchero; poco sale; pepe; 4 acciughe salate, macerate in olio; un ciuffo di prezzemolo trito; 50 gr. di capperi; 50 gr. di olive nere snocciolate e tritate molto finemente; 40 gr. di sultanina; 40 gr. di pinoli e 20 gr. di mandorle, entrambi gli ingredienti tostati e tritati; un aglio tritato finemente. A discrezione del cuoco: 60 gr. di formaggio pecorino o caciocavallo grattugiato.

Quando il ripieno è stato ben mescolato e reso omogeneo, se ne spalma un poco sulla sarda (aperta a libro), che ora va rinchiusa con una leggera pressione delle dita. La sarda va ora arrotolata su se stessa (facendo attenzione a che non fuoriesca il ripieno), ad anello, in modo che la codina spunti verso l'alto. Le sarde così preparate vanno sistemate in teglia ben unta, e separate una dall'altra da una fogliolina d'alloro o di limone. Si condisce il preparato con un poco di olio, si cosparge un poco di pane grattugiato (ma non tostato), e si passa al forno caldissimo per 15-20 minuti.

Alternative alla cottura di cui sopra: la brace o la padella, con della salsa di pomodoro: in entrambi i casi le sarde vanno spiedinate per tenerle maggiormente compatte. Seconda alternativa (maggiormente utilizzata nella parte orientale dell'isola): si legano gli anelli con dello spago sottile, si passano in uovo e mollica e si friggono singolarmente in olio molto caldo.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/sarde-a-beccafico/>

Generato il 15/03/2026