– Le Sarde allinguate –

Autore: Staff Siciliafan

Data: 18 Dicembre 2018

Le ricette di Emma

Da un'intervista a Gaetano Basile: "(…) La stessa sarda viene elevata al rango di lenguado, i nobili mangiavano lenguado, da noi si parlò spagnolo fino al 1741. Il lenguado in spagnolo è la sogliola, per cui anche li per copiare le sogliole si prese una sarda, aperta, deliscata, ed ecco le sarde al lenguado, allinguata (…)".
Spiega Basile che la cucina popolare Palermitana nasce dalla reinvenzione dei piatti dei nobili usando prodotti poveri che si poteva permettere la servitù. E siccome non potevano comprare il pesce fresco ma quello di qualche giorno (fitusu per citare il Basile), dovevano usare degli escamotage per evitare di rimanere intossicati da prodotti avariati "allora bagnetto d'aceto, ed

avevano risolto il problema.”

La ricetta
Ingredienti per 4 persone:
500 gr. di sarde intere freschissime
Aceto di vino bianco
Farina di grano duro o semola rimacinata
Olio di semi di arachidi per friggere
Sale
Pulite le sarde sotto l’acqua corrente, togliete le squame, apritele a libro e togliete le interiora e la lisca e lasciando la coda attaccata.
Pulirle non è difficile ma bisogna fare attenzione a non far staccare i due filetti. Proverò a descrivere il procedimento: staccate la testa, togliete le interiora e passate il pollice tra la lisca centrale e uno dei filetti per staccare la lisca. Quindi tirate delicatamente la lisca dall’altro filetto spezzandola prima della coda, togliete le spine laterali e sciacquate bene.
Mettetele in un recipiente e copritele con l’aceto. Riponete il recipiente coperto in frigo per circa un’ora.
Quindi prendetele, sgocciolatele bene, infarinatele e friggete in abbondante olio molto caldo. Lasciatele dorare da entrambi i lati e passatele su un foglio di carta assorbente.
Salate e servite ben calde.

Riferimento articolo: https://www.siciliafan.it/le-sarde-allinguate/

Generato il 18/11/2026