

# Polpette di sarde alla Catanese ricetta semplice ma deliziosa

**Autore:** Redazione

**Data:** 15 Marzo 2019



Le **polpette di sarde alla Catanese** sono perfette come secondo piatto o, volendo, anche come antipasto da servire in versione finger food. Nella cucina siciliana esistono diverse versioni di polpette preparate utilizzando questo delizioso pesce ([qui ne trovate un'altra](#)).

Il pregio delle polpette, in cucina, è la versatilità. A questo si uniscono la facilità di preparazione e anche il fatto che consentono davvero di utilizzare tanti ingredienti, anche di riciclo.

## [LEGGI ANCHE: Polpette di sarde al sugo e menta](#)

La sarda, ritenuto un pesce “povero”, è uno dei più amati dalle ricette siciliane. Partendo da una base molto semplice, vengono arricchite con spezie, mollica di pane e uva passa. Vediamo insieme come si preparano le polpette di sarde alla Catanese, a cominciare dagli **ingredienti**.

- 1/2 kg di sarde
- mollica di pane
- latte
- prezzemolo
- noce moscata
- pecorino grattugiato
- uva passa

- 2 uova
- olio
- sale e pepe

Ed ecco il **procedimento**, passo dopo passo.

1. Pulire, lavare e diliscare le sarde.
2. Passarle alla mezzaluna.
3. Immergere la mollica nel latte velocemente e strizzarla.
4. Unire le sarde alla mollica, al prezzemolo, al sale, al pepe, alla noce moscata, al pecorino e all'uva passa.
5. Legare il composto con le uova intere.
6. Amalgamare bene e formare tante polpette.
7. Friggere in abbondante olio caldo.
8. Servire.

***Buon appetito!***

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/polpette-di-sarde-alla-catanese-ricetta/>

Generato il 17/03/2026