

La ricetta siciliana delle Polpette di sarde al sugo

Autore: Redazione

Data: 21 Febbraio 2020



Le ricetta delle [polpette](#) di **sarde** al **sugo** fa parte della [tradizione palermitana](#). Si tratta di un piatto semplice e gustosissimo. Oltre ad essere ricco di profumi è anche **economico**: una vera delizia per il palato.

Non dimentichiamo, inoltre, che le sarde sono amiche del nostro benessere!

Quando le cucinate, vi consigliamo di aggiungere abbondante passata di [pomodoro](#) perché, cuocendo con le polpette, darà vita a un sugo estremamente saporito. Un piccolo consiglio: questa preparazione diventa un eccellente condimento per la la **pasta**.

Ricetta Polpette di Sarde al Sugo

Ingredienti

- 300 g sarde sfilettate
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini di caciocavallo o parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di mentuccia fresca tritata
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiaini di passolina e pinoli (uva passa e pinoli)
- buccia grattugiata di un limone
- 1 uovo intero
- 1 spicchio d'aglio tritato finissimo
- Sale
- Pepe
- Olio per friggere
- Salsa di pomodorini di Pachino

Procedimento

1. Tritare grossolanamente le sarde diliscate togliendo qualche spina rimasta e le code.
2. Mescolare con il resto degli ingredienti, avremo un impasto molto morbido.
3. Mettere l'olio nella padella e friggere le polpettine, prendendole a cucchiaiate.
4. Metterle in un piatto su carta assorbente.
5. Nel frattempo fare un breve soffritto con uno spicchio d'aglio tritato sottilissimo e olio d'oliva.
6. Aggiungere una bottiglia di passata di pomodoro aggiustare di sale e lasciare sobbollire per 5 minuti.
7. Aggiungere le polpettine e fare cuocere ancora per 10 minuti a fuoco bassissimo.
8. Servire calde.

Buon appetito!

[Ricetta e Foto di Mimma Morana](#)

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/polpette-sarde-sugo-menta-ricetta-siciliana/>

Generato il 24/05/2025