

# Storia e Ricetta delle Sarde a Beccafico, capolavoro della creatività siciliana

Autore: Redazione

Data: 28 Settembre 2020



Le **sarde a beccafico** ("sardi a beccaficu") sono una [tipica ricetta siciliana](#). Si tratta di una preparazione a base di **sarde**, particolarmente legata al **territorio palermitano**, ma diffusa, con alcune varianti, anche nel **messinese** e nel **catanese**. A seconda dell'area di riferimento, si rintracciano alcune differenze. Le sarde a beccafico alla palermitana sono involtini ripieni di un composto a base di **pangrattato**, aglio, prezzemolo, pinoli e uva sultanina, che si cuociono in forno. Nel [messinese](#), il ripieno include anche i capperi e la cottura avviene mediante **frittura**. Nella versione [catanese](#), si aggiunge il [caciocavallo](#) e le sarde non si arrotolano: sono disposte una sopra l'altra, a due a due, quindi impanate e fritte. C'è anche un'ulteriore versione, sempre a involtino, che si infila sullo spiedo e include anche il caciocavallo nel ripieno.

# Sarde a beccafico Storia

A rendere indubbiamente ancora più interessante questo piatto, è la sua **storia**. Una storia che ci riporta ai tempi in cui la [creatività popolare](#) era in grado di creare piatti delizioso con quello che aveva a disposizione. Il nome deriva dai **beccafichi**, uccelli appartenenti alla famiglia dei Silvidi. I nobili siciliani, un tempo, erano soliti consumarli dopo averli cacciati. Venivano farciti delle loro stesse viscere e delle interiora. Questo piatto era inavvicinabile dal popolo, poiché molto costoso. Così ci si ingegnò, ripiegando sulle sarde. Al posto del ripieno di interiora, si utilizzò la **mollica di pane**, con altri ingredienti. La storia ha dato ragione alla creatività popolare: le sarde a beccafico continuano a essere uno dei piatti siciliani più amati. Scopriamo insieme la ricetta palermitana.

## Sarde a Beccafico Ricetta

### Ingredienti

- 1 kg di sarde
- 150 g di pangrattato
- 3 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 2 acciughe sotto sale
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 30 g di pinoli
- 50 g di uvetta
- 2 limoni
- zucchero
- olio extravergine d'oliva
- foglie di alloro
- sale
- pepe

### Procedimento

1. Scaldate 2 cucchiaini di olio in padella e lasciate dorare il pangrattato.
2. Trasferitelo in una terrina, ma tenetene da parte un cucchiaino.
3. Aggiungete l'uvetta ammollata in acqua tiepida e strizzata, i pinoli, le acciughe dissalata, diliscate e sciolte in poco olio, il prezzemolo tritato, il pecorino, un po' di sale e un po' di pepe.
4. Amalgamate bene tutto, incorporando, se necessario, altro olio.
5. Pulite le sarde ed eliminate la testa e le lisce.
6. Lavatele, stendetele su un piano e salatele.
7. Distribuite su ciascuna una parte del composto e arrotolate, formando gli involtini.
8. Disponetele in una teglia unta, alternando con foglie di alloro e fettine di limone.
9. Irrorate con un'emulsione di succo di limone e cospargete con il pangrattato rimasto e un pizzico di zucchero.
10. Infornate a 200° per 15 minuti.
11. Servite caldo o a temperatura ambiente.

***Buon appetito!***

Foto di M.Francisca T.S. Guimara?es

Generato il 24/05/2025