

Alessandro Borghese Kitchen Sound: cuciniamo le sarde in saor. VIDEO

borghese-5-a5eeced5

SARDE IN SAOR

(Costo € - Tempo 25min - Difficoltà #)

Ingredienti

12 sarde fresche

Farina q.b.

Olio d'arachidi q.b.

Per il saor:

2 cipolle bianche medie

3 cucchiaini di aceto rosso

3 cucchiaini d'olio EVO

50g pinoli

50g uvetta

75g vino bianco aromatico

Acqua q.b.

Prezzemolo q.b.

Pepe q.b.

Preparazione:

Pulisci le sarde, privandole della testa. Estrai l'intestino e introduci un dito per eliminare le interiora rimaste.

Sciacqua le sarde e asciugale con carta assorbente. Infarinale e friggile in olio bollente per qualche minuto.

Per il saor, taglia la cipolla ad anelli e rosolala in padella con un filo di olio extravergine (fuoco dolce).

Sfuma con aceto di vino rosso e un bicchiere di vino bianco aromatico.

Incorpora l'uvetta e falla insaporire. Concludi con l'aggiunta dei pinoli e di qualche cucchiaino di acqua.

Cuoci a fiamma viva, fino a quando la cipolla non sarà appassita.

Alterna le cipolle in saor e le sarde impanate all'interno del piatto, come a creare un millefoglie.

Decora con foglioline di prezzemolo e una grattata di pepe.

La [nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound](#) è in onda tutti i giorni su Sky Uno