




SARDENE AI FERRI

Ingredienti:

sardene a volontà
olio extravergine di oliva
sale

Difficoltà 
Tempo di preparazione
Tempo di cottura


10'
6-7'


Pulire le sardene, lasciando la testa ed eviscerandole delicatamente, facendo una piccola incisione sotto le branchie. Durante il periodo di fregola, lasciare all'interno uova e «latte». Adagiarle sulla griglia ben calda o sui ferri e cuocere, girando a metà cottura, il tempo necessario. Spennellare di tanto in tanto con olio extravergine di oliva o olio aromatizzato a piacere. Si possono servire al naturale, ben calde, oppure su un piatto di portata, aperte e diliscate. In questo caso possono essere condite leggermente con una salsina speciale, ottenuta emulsionando a freddo olio extravergine di oliva con prezzemolo, aglio, capperi, acciughe ben tritati e qualche goccia di limone. Accompagnare con polenta calda.


Ricetta tradizionale

SARDENE FRITTE

Ingredienti:

sardene a volontà
olio per friggere
sale

Difficoltà 
Tempo di preparazione
Tempo di cottura


10'
6-7'

Pulire le sardene, eviscerarle e, volendo, togliere la testa. Data la delicatezza di questo pesce, tali operazioni vanno eseguite con garbo. Infarinare leggermente e friggere in abbondante olio. Asciugare e salare al momento di servire. Questa ricetta base può trovare varie possibilità di elaborazione, dettate dalla fantasia di chi cucina e dalla stessa tradizione locale.

Le sardene possono essere ridotte a trancetti oppure possono essere aperte a libro, passate in uovo e pangrattato e poi fritte o passate in padella al burro (dorate). La sardena frita al naturale, una volta servita ed aperta, non disdegna una leggerissima spruzzatina di aceto.

Una gustosa frittura è costituita dal cosiddetto «caviale dei poveri», che utilizza uova e «latte» di sardena nel tempo della frega. Il procedimento è molto semplice: lavare ed asciugare uova e latte, infarinare e friggere in abbondante olio a 180°. Salare e servire subito.

Ricetta tradizionale

Secondo il Malfer, «...le sardene si troveranno saporitissime in autunno, quando passano sotto il nome di autunnine, appena guarite dalla frega, ed eccellentissime nel verno. Il pescatore dice: la sardena l'è bona nei mesi della r ... chiamando egli zenar il gennaio».

La sardena è un pesce delicatissimo: bastano poche ore oppure basta che venga un po' strapazzata, per perdere tutte le sue inimitabili qualità di fragranza di lago.