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 cucchiai di aceto rosso
3 cucchiai 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 cucchiaio 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