

SARDE ALLA PESCARESE

elaborato dall' IPSSAR "F. De Cecco" di PESCARA

www.ipssarpe.it

Notizie sul piatto

La pesca della "sardella" in Abruzzo, nonostante non sia ricollegabile a tempi remoti, è comunque sviluppata da molti secoli grazie all'utilizzo del "trabocco". Si tratta di una macchina da pesca antica ed ingegnosa formata da una struttura in equilibrio assicurata con cavi e pali fissati alla roccia. Questi piccoli pesci venivano issati nelle reti, quindi alcuni erano lasciati sui trabocchi, al sole, affinché potessero essiccarsi ed essere conservati; il resto della pesca era in parte venduto e in parte era portato a casa dalle mogli dei pescatori. Queste procedevano immediatamente alla pulizia e al taglio delle "sardelle" che, dopo essere state cucinate con cipolla, vino e pomodori, diventavano il premio per la pesca effettuata dai mariti. E' così che nasce la ricetta delle "Sardegna alla Pescarese".

Varianti regionali

Non esistono delle vere e proprie varianti regionali. Basta però un pizzico di fantasia: si può, ad esempio, sostituire la tradizionale cipolla con dello scalogno oppure utilizzare delle acciughe al posto delle sardelle o ancora, nella copertura, aggiungere mandorle tritate.

Ingredienti per 4 persone

Sarde	500 g
Pomodori maturi	300 g
Olio extra vergine di oliva	20 g
Pangrattato	200 g
Cipolla	n. 1
Vino bianco secco	un bicchiere
Rosmarino tritato	
Sale e pepe	



MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Pulire le sarde, quindi tagliare la testa e la coda ed eliminare le interiora e le lische. Lavarle ed asciugarle con cura.

Sbucciare la cipolla, affettarla a velo e farla rosolare in un tegame con un cucchiaio di olio d'oliva.

Lavare i pomodori, scottarli per un momento in una pentola con acqua a bollore, pelarli e dividerli a metà. Successivamente eliminare i semi e ridurre la polpa a pezzetti.

Quando la cipolla sarà dorata, bagnare con vino, fare evaporare e unire i pomodori. Mescolare con un cucchiaio di legno, salare e pepare a piacere.

Far cuocere a fuoco basso finché la salsa risulti densa, mettere poi nel tegame le sarde, una vicina all'altra; spolverizzare con pangrattato mescolato al rosmarino tritato, condire con un filo d'olio e passare la preparazione in forno caldo a 180°C per 20 minuti circa. Quando la superficie sarà ben gratinata, servire subito il tutto ben caldo in tavola.

PROFILO NUTRIZIONALE

INGREDIENTI	g lordi	proteine	grassi	zuccheri	fibra	kcal
Sarde	500	72,8	15,7	5,2	0,0	451,1
Pomodori maturi	300	3,0	0,6	10,5	6,0	57,0
Olio extra vergine di oliva	20	0,0	20,0	0,0	0,0	180,0
Pangrattato	200	20,2	1,4	155,6	0,0	702,0
Cipolla, Rosmarino tritato						
Vino bianco secco						
Sale e pepe						
totale:		96,0	37,7	171,3	6,0	1390,1
per porzione:		24,0	9,4	42,8	1,5	347,5
in percentuale:		27,6	24,4	49,3		
valori ottimali:		15%	25%	60%		

ABBINAMENTO CIBO-VINO

MONTEPULCIANO D'ABRUZZO CERASUOLO DOC

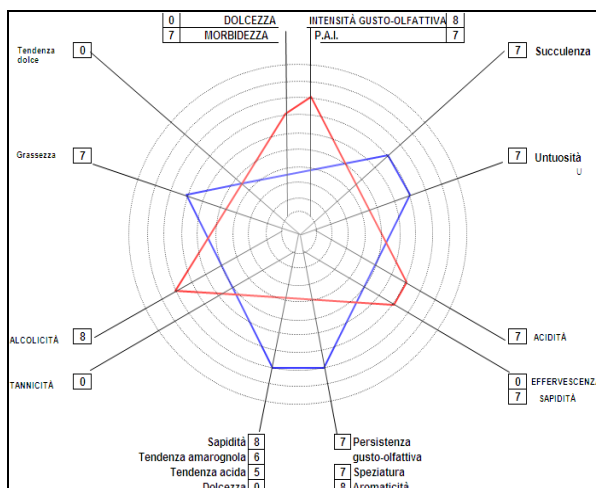
Descrizione Tecnica

Ottenuto da uve Montepulciano con un limitato contatto del mosto con le bucce, il vino si presenta di colore rosso ciliegia tenue, limpido e brillante, il profumo è persistente e fruttato, il sapore rotondo, asciutto e gradevole.

ANALISI SENSORIALE CIBO	
SUCCULENZA	7
UNTUOSITA'	7
PERSISTENZA GUSTO-OLFATTIVA	7
SPEZIATURA	7
AROMATICITA'	8
SAPIDITA'	8
TENDENZA AMAROGNOLA	6
TENDENZA ACIDA	5
DOLCEZZA	0
GRASSEZZA	7
TENDENZA DOLCE	0
STRUTTURA	7



ANALISI SENSORIALE VINO	
INTENSITA' GUSTO-OLFATTIVA	8
P.A.I.	7
ACIDITA'	7
EFFERESCENZA	0
SAPIDITA'	7
TANNICITA'	0
ALCOLICITA'	8
MORBIDEZZA	7
DOLCEZZA	0
CORPO	7



L'aromaticità e la sapidità delle sarde alla pescarese trovano adeguata contrapposizione con l'intensità gusto-olfattiva e la morbidezza del Cerasuolo mentre alcolicità e acidità vanno a contrastare le note di grassezza e untuosità del piatto.