

Anna Baù

SARDE IN SAOR

(Veneto)

INGREDIENTI (4 persone)

- 1 kg di sarde
- 8 cipolle
- 2 bicchieri di aceto
- 2 bicchieri di acqua
- Olio di semi
- Farina 00
- Sale q.b.

1- infarinare da entrambi i lati le sarde, quando l'olio è alla temperatura giusta aggiungere le sarde poche alla volta e friggerle lentamente fino a quando la superficie non raggiunge il classico colore dorato.



2-una volta pronte, rimuoverle dalla pentola e aggiungere all'olio di cottura l'acqua, l'aceto, la cipolla tagliata finemente e il sale.

3 togliere dal fuoco la cipolla quando è ancora al dente.



4. In una pirofila disporre a strati alternati cipolle e sarde e alla fine ricoprire il tutto con tante cipolle

ORIGINI DELLA RICETTA

Le sarde in Saor sono un piatto capace di conservarsi per molto tempo, infatti i pescatori veneziani un tempo cucinavano questo piatto da portare in mare durante i lunghi viaggi all'interno di vasi di terracotta.

I PRINCIPI NUTRITIVI PRESENTI

I glucidi, le proteine e i lipidi sono i più abbondanti in questo piatto, a seguire sono presenti anche gli zuccheri, l'amido e la fibra.

In quantità inferiori ci sono anche i minerali e le vitamine.

