



Sarde al pomodoro con miglio e capperi

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 500 sarde
- 130 miglio
- 1 cipolla rossa
- 600 polpa di pomodoro
- 30 capperi sotto sale
- 2 peperoncini
- 4 olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione:

Mettete il miglio in una casseruola con abbondante acqua salata e lasciatelo cuocere per 20 minuti, calcolati a partire dal momento dell'ebollizione dell'acqua, quindi scolatelo.

Pulite, nel frattempo, le sarde, privandole della testa, delle interiora e della lisca centrale, ma non dividetele a filetti. Quindi sciacquatele sotto l'acqua corrente e poi asciugatele, tamponandole delicatamente con carta assorbente da cucina.

Mondate la cipolla, affettatela a velo e fatela appassire insieme ai peperoncini interi in una casseruola con l'olio extravergine. Unite le sarde e lasciatele cuocere a fuoco vivace per 2 minuti, mescolando, quindi aggiungete la polpa di pomodoro, regolate di sale e fate cuocere per 10 minuti.

Sciacquate, nel frattempo, i capperi sotto l'acqua corrente e asciugateli, tamponandoli con carta assorbente da cucina. Aggiungeteli alla salsa e proseguite la cottura per altri 5 minuti, mescolando ogni tanto.

Incorporate il miglio alla salsa e lasciate insaporire il tutto per 2-3 minuti, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno. Servite accompagnando, a piacere, con fette di pane.

© Fuoco Variabile

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e**

Windows).

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**