

07 Giugno 2018
Fratelli Contorno

Pasta con le sarde, la raffinata ricetta siciliana pronta da mangiare

Oggi il piatto della tradizione siciliana si può gustare tutto l'anno grazie al condimento pronto di Fratelli Contorno, adatto anche ai celiaci



Sicilia

Se c'è un primo piatto che trasforma ingredienti poveri in un piatto elegante capace di raccogliere i profumi di Sicilia, la **pasta con le sarde** non ha rivali. Profumata e ricca di aromi, è una di quelle specialità tipiche che esprime al meglio la cucina siciliana. Il sapore fresco del **finocchietto** insieme a quello forte delle **sarde**, unito alla dolcezza dell'**uva sultanina e dei pinoli** creano un condimento per la pasta dal sapore unico, capace anche di raccontare la storia siciliana e gli influssi sulla cucina durante la dominazione araba. È un piatto talmente legato a questa terra da essere stato inserito nella lista dei **prodotti agroalimentari tradizionali italiani** (Pat) del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.

In origine la pasta con le sarde era un piatto stagionale e si preparava da marzo a settembre, quando era disponibile il finocchietto, ma oggi si può gustare tutto l'anno grazie a un condimento pronto e a lunga conservazione. A produrlo è la [Fratelli Contorno](#) [1], la più antica azienda di conserve alimentari in Sicilia, ben quattro generazioni di esperienza con la passione per le specialità della tradizione.

La ricetta è quella classica. Le sardine vengono pulite e deliscate e poi unite a una salsa verde

preparata con i **finocchietti selvatici** tritati finemente, al soffritto di cipolla, all'**uvetta nera** di Corina e pasta di sarde salate. Il tutto è conservato in olio di semi di girasole. Il risultato è un prodotto **gluten free**, adatto anche per gli intolleranti al glutine.

Come preparare la pasta con le sarde? Basta scolare i **classici bucatini**, mantenendoli un po' al dente, e poi farli saltare in padella con il condimento e il gioco è fatto. Per arricchire e rendere ancor più appetitoso il piatto, una volta pronta e condita la pasta, si può aggiungere anche un po' di pangrattato. Mentre la pasta cuoce potrete **tostare il pangrattato** versandolo in una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva. Per evitare di bruciarlo è sufficiente tenere bassa la fiamma e mescolarlo spesso fino a dorarlo. Se poi avete a disposizione un po' di finocchietto fresco potrete aggiungerlo per decorare il piatto.

La tradizione racconta che la pasta con le sarde fu creata da un cuoco arabo del generale Eufemio da Messina durante la campagna militare degli arabi nella zona di Siracusa. Per sfamare le truppe con pochi ingredienti a disposizione, il cuoco pensò di risolvere il problema inventando un piatto con ciò che il territorio poteva offrire. Nacque così il **primo piatto "mare e monti"** della storia.

Per accompagnare a tavola la pasta con le sarde è perfetto un **vino bianco fermo, di medio corpo e secco**. Qualche esempio? I vini siciliani come l'Erice bianco Doc, il Mamertino di Milazzo Bianco Doc o il Monreale Bianco Doc, ma anche un buon Soave.

[Foto di: Fratelli Contorno](#) [1]

Links

[1] <http://www.fratellicontorno.com/>