
Sarde in carpione balsamico con pepe rosa

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Una ricetta veloce e profumata, per riutilizzare in maniera creativa gli avanzi del giorno prima. Dal blog "la piccola casa".

Ecco una semplice ricetta che potrebbe appartenere a pieno titolo a quella che si chiama la cucina del riciclo, ovvero quella capacità inventata nel corso dei secoli di riutilizzare in maniera creativa e gustosa gli avanzi del giorno prima. Una delle più tipiche ricette è proprio il carpione di pesci o verdure, questa volta l'occasione per me sono state delle ottime sarde che avevo preparato in quantità leggermente abbondante.

Ho subito pensato ad un carpione, ma volevo qualcosa di profumato e speziato, molto aromatico e fruttato, ho quindi elaborato questa semplice ricetta, veloce da preparare ma davvero profumata e gustosa. Ho pensato di utilizzare come nota dolce, dell'uvetta e un po' di miele, per la nota agra invece dell'aceto di mele in quanto più fruttato ma meno aggressivo, ho poi aggiunto a freddo un ottimo [aceto balsamico](#) molto profumato, ho quindi completato il tutto con un po' di bacche di pepe rosa.

Un piatto davvero semplice da preparare ma ottimo e se vi avanzano un po' di sarde fritte, potete trasformarlo da antipasto a secondo.

Ingredienti per due persone

una dozzina di sarde fritte

aceto balsamico [Giuseppe Giusti - il profumato](#)

Una cipolla bionda

pepe rosa

un cucchiaino di [miele di limone biologico Rigoni di Asiago](#)

uvetta

aceto di mele

uno spicchio d'aglio in camicia

Olio extra vergine di olive

prezzemolo

sale

Tritare la cipolla quindi farla appassire leggermente con l'aglio in olio, aggiungere un bel cucchiaino di uva passa, un bicchiere di aceto di mele, un cucchiaino di miele, un po' di bacche di pepe rosa e un pizzico di sale, quindi fare andare dolcemente fino a quando l'aceto bolle, fate svaporare l'acido acetico quindi spegnere.

Lasciare intiepidire e poi aggiungere l'aceto balsamico, io ne ho messo un bel cucchiaino, aggiungetelo a freddo per mantenere tutti i suoi profumi e sapori, mescolare bene quindi sistemare le sarde fritte in un contenitore e coprire con il carpione al balsamico, infine lasciare riposare in frigorifero una notte.

Sistemare le sarde al centro del piatto quindi decorare con qualche rametto di prezzemolo e bacche di pepe rosa.

Buon appetito a tutte e tutti.