

# CANNAMELA

## Pasta con le sarde



### Ingredienti

- 280g bucatini
- 300g sarde fresche
- 1 cucchiaino finocchietto selvatico CANNAMELA
- 20g uva sultanina
- 30g pinoli
- 2 sarde salate
- 60g cipolla
- 20g olio extravergine d'oliva
- sale



Porzioni  
4 persone



Portata  
Primo



Tempo  
20 minuti



Difficoltà  
Facile



Cottura  
In padella,  
Bollito/lessato



Kcal per  
persona  
467\*

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



# Preparazione

- 1 Ammollare l'uvetta in acqua.
- 2 Pulire e deliscare le sarde fresche. Lavarle e asciugarle.
- 3 Soffriggere la cipolla tritata in olio.
- 4 Aggiungere ½ cucchiaino di **finocchietto selvatico CANNAMELA**.
- 5 Unire le sarde fresche e proseguire la cottura a fiamma moderata senza rimescolare troppo. Controllare la sapidità.
- 6 Dopo 2 o 3 min di cottura aggiungere anche l'uvetta strizzata e i pinoli.
- 7 Allontanare dal calore e conservare il sugo in caldo.
- 8 Porre sul fuoco l'acqua per lessare la pasta e aggiungere il **finocchietto selvatico CANNAMELA** rimasto.
- 9 Quando l'acqua spicca il bollore salare e buttare la pasta.
- 10 Scolare la pasta al dente e ripassarla in padella con il sugo di sarde e con le sarde salate già pulite e a pezzetti.