

Alici al finocchietto

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 4 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le alici al finocchietto selvatico sono un secondo piatto genuino, rustico, di quelli che non vi stupireste veder preparare proprio sul molo o addirittura in barca. Si tratta di alici semplici, freschissime giusto aromatizzate con il finocchio selvatico sia in fiore che in semi che in rametti freschi.

Il finocchietto è un'erba aromatica che esalta la freschezza e la bontà delle carni bianche e umide delle alici, una ricetta perfetta al mare o per ricreare l'atmosfera vacanziera anche a casa.

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 24

FIORI DI FINOCCHIO 1 cucchiaio da tavola

FINOCCHIETTO SELVATICO 8 rametti

SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaio da tavola

LIMONE solo la scorza - 1

VINO BIANCO 120 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare le alici al finocchietto dovrete come prima cosa avere le alici freschissime, ben pulite, non sarà necessario diliscarle in questo caso.

2 Condite l'interno della pancia di ciascuna alicetta con i fiori di finocchio. Una volta che le avrete preparate tutte potrete realizzare gli spiedini. Dovrete infilzare i pesci con uno spiedino dalla parte della coda e con l'altro dalla parte della testa cosicché sarà più semplice voltare i pesci per la cottura sul secondo lato.

Ciascuno spiedino potrà contare non più di 6 alici.

Nell'infilare le alici negli spiedini, non dimenticate di alternarle con i rametti di finocchio fresco.

3 Ora passate alla cottura: fate scaldare in padella circa 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, aggiungete lo spicchio d'aglio sbucciato e i semi di finocchio. Aggiungete, quindi, gli spiedini di alici e fateli cuocere a fiamma alta per un paio di minuti per ciascun lato.

Sfumate a metà cottura con il vino bianco che dovrete far evaporare velocemente a fiamma sempre molto vivace.

4 Servite gli spiedini di alici al finocchietto nappandole con il fondo di cottura che rimarrà in padella, distribuite un pizzico di sale e una grattata di scorza di limone.