

SECONDI PIATTI

Alici arreganate

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 800 gr

SPICCHIO DI AGLIO 4

SALE

ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere

ORIGANO ESSICCATO 1 cucchiaio da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiai da tavola

Le alici sono un prodotto del mare davvero eccezionale, buone sae e ricche di omega 3 fanno davvero bene. Se volete provarle in maniera semplice e sfiziosa, provate le alici arreganate, dove arreganato in dialetto sta a significare una preparazione sulla quale ci si mette del pane raffermo. Semplici e genuine come le [alici marinate](#) anche queste da provare!

PREPARAZIONE

1 Pulite e spinate le alici, poi lavatele e sistematele in una teglia unta di olio.



2 Condite con un trito di pane raffermo, aglio, sale, aceto, origano e ancora olio.





3 Cuocete a fuoco vivo e servite calde o fredde.