

SECONDI PIATTI

Alici dorate e fritte

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **35 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Le **alici dorate e fritte** (o indorate) sono tra i secondi piatti di pesce più buoni che si possa fare. Si tratta di una ricetta economica e semplice di origine campana. Il pesce azzurro, tra cui si annoverano anche le alici, è ricco di omega tre, elemento indispensabile per il fabbisogno del nostro organismo. Si tratta poi di un pesce molto presente nei nostri mari ed è per questo che arriva in pescheria in grosse quantità e lo si ritrova spesso ad un prezzo decisamente ottimo! Provate questa ricetta che ci è stata lasciata sul forum e vedrete che bontà incredibile! Se amate questo tipo di pesce azzurro vi invitiamo a provare anche le [pennette con mozzarella, fiori di zucca e olive](#).

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 1 kg

UOVA 2

FARINA 100 gr

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta delle alici dorate e fritte per prima cosa pulite deliscando ed eviscerando i pesci. Sciacquateli poi sotto acqua corrente e teneteli in un piatto. È in questa fase che potrete controllare la reale freschezza del pesce.



2 In una ciotola sbattere le uova e passateci le alici.



3 Passatele poi nella farina.



- 4 In una padella portate a temperatura l'olio e friggere le alici. Cuocetele circa tre minuti per lato. Fatto ciò deponetele su un piatto coperto da carta assorbente in modo da asciugarle dall'olio in eccesso.



- 5 Cospargetele con un pizzico di sale.



CONSIGLIO

L'olio lo devo tenere basso?

Deve né basso né alto, in modo che cuocia bene anche all'interno le alici stesse.

Come faccio a riconoscere se le alici sono fresche?

Le alici devono essere lucide e avere un bel colore che va dall'argento al blu, non devono essere molli.

Ho trovato dei vermi lunghi in un paio di alici che devo fare?

Devi buttarle tutte purtroppo, o se puoi meglio ancora, devi portarle in pescheria perché non sono per niente fresche.