

SECONDI PIATTI

Alici nella tiella

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 1 kg

MENTA

ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiari da tavola

La tiella in dialetto, è la padella, ecco quindi un gustoso modo per cucinare in maniera semplice e veloce la alici, che sono già di per sé un prodotto del mare favoloso. Questo pesce azzurro se fresco ha caratteristiche nutrizionali eccellenti, ed è per questo che richiede una cottura rapida e quanto più semplice possibile. Dopo aver provato le alici nella tiella provate anche quelle [alla catanese](#).

PREPARAZIONE

- 1 Soffriggete in una padella antiaderente olio e aglio.
Aggiungetevi le alici spinate, pulite e sciacquate, quindi coprite con un coperchio.



- 2 A metà cottura spruzzate con aceto, aggiungete le foglioline di menta e salate.



