

SECONDI PIATTI

Bagnun di acciughe

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il bagnun di acciughe è una zuppa di pesce poverissima, tradizionale di Riva di Sestri Levante. L'ingrediente principale sono le acciughe, pesce povero per antonomasia, cotte in pomodoro per trasformarsi in una zuppa succulenta da consumare con le gallette di pane anch'esse tradizionali liguri.

INGREDIENTI

ACCIUGHE 1 kg
POMODORI scatola - 1
PANE TOSTATO oppure gallette di pane - 10 fette
SPICCHIO DI AGLIO 2
CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 2
ACCIUGHE SOTT'OLIO filetti - 6
VINO BIANCO 100 ml
BRODO DI PESCE 100 ml
PREZZEMOLO
ORIGANO

PREPARAZIONE

- 1 Affettate sottilmente i cipollotti e fateli rosolare con l'aglio ed il prezzemolo in una capiente casseruola con un filo d'olio extravergine di oliva.



- 2 Unite i pelati schiacciati e fateli cuocere per 10 minuti. Regolate di sale e sfumate con il vino, fatelo evaporare ed unite il brodo.



- 3 Lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco medio ed unite le acciughe, che vi sarete fatti pulire dal pescivendolo (via testa, interiora e lisca).



- 4 Mescolate delicatamente e fate cuocere 5 minuti. Disponete sul fondo di 4 piatti delle gallette del marinaio, se non le trovate delle fette di pane tostato vanno benissimo, mettete la zuppa e guarnite con basilico tritato, un giro d'olio extravergine d'oliva ed origano fresco.