

SALSE E SUGHI

Agliata

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

DOSI PER: [1 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER LA SALSA AGLIATA

MOLLICA DI PANE RAFFERMO 50 gr

SPICCHI DI AGLIO 6

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30

gr

ACETO DI VINO BIANCO

SALE

PEPE NERO da macinare al momento -

Per noi, l'**agliata** è un viaggio nel tempo, una [salsa](#) rustica e saporita che racconta la storia della nostra cucina. È una **ricetta incredibilmente semplice** che trasforma un piatto di [patate lesse](#) o del **pesce alla griglia** in un'esperienza memorabile. Una preparazione per chi ama i sapori forti, un'alternativa antica al [pesto di rucola](#) o al piemontese [bagnet verd](#).

COME SI FA LA SALSA AGLIATA

- 1 Per prima cosa, prepara la mollica di pane. Mettila in una ciotola e bagnala con l'aceto, quanto basta per ammorbidirla bene. Lasciala in ammollo per qualche minuto, poi strizzala con le mani per eliminare l'aceto in eccesso.

Nel boccale del mixer, metti gli spicchi d'aglio (a cui ti consiglio di togliere l'anima verde interna, per renderli più digeribili) e la mollica di pane strizzata. Frulla a più riprese fino a ottenere un composto omogeneo.





- 2 Ora, con le lame in movimento a bassa velocità, inizia a versare l'olio a filo, proprio come se stessi facendo una maionese. Continua fino a che la salsa non diventa cremosa e ben montata. Infine, condisci con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Dai un'ultima frullata veloce per amalgamare il tutto e ottenere una crema liscia e vellutata.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un'agliata perfetta, ecco i nostri trucchi.

Domare l'aglio: Se temi che il sapore dell'aglio sia troppo aggressivo, puoi sbollentare gli spicchi per 30 secondi in acqua bollente prima di usarli. Questo ne smorzereà la potenza senza sacrificarne l'aroma.

Il pane giusto: Il segreto è usare mollica di pane raffermo. Assorbe meglio l'aceto e dà la consistenza perfetta alla salsa. È un modo fantastico per non sprecare il pane avanzato.

L'equilibrio è tutto: Aggiungi l'olio a filo, come se stessi facendo una maionese. Questo aiuterà a creare una crema liscia e omogenea.

Non buttare le croste! Hai usato solo la mollica? Taglia le croste a cubetti, tostate in padella con un filo d'olio e usale per una zuppa, oppure strofinale con uno spicchio d'aglio per creare una versione veloce del [pane all'aglio](#).

COME SI CONSERVA LA SALSA AGLIATA

L'agliata si conserva in frigorifero per 3-4 giorni, in un vasetto di vetro ben chiuso e con la superficie coperta da un filo d'olio per proteggerla dall'aria.

Sconsigliamo di congelarla, perché perderebbe la sua consistenza cremosa.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le salse e le creme spalmabili, ecco altre idee che potrebbero piacerti:

[Pesto alla Genovese](#): Il grande classico ligure, profumato e perfetto sulla pasta.

[Babaganoush](#): Una crema di melanzane mediorientale, affumicata e deliziosa, ideale per l'aperitivo.

Patè di Olive: Un'altra salsa mediterranea facile e veloce, ottima sui crostini.