

SECONDI PIATTI

## Alici al forno senza panatura marinate

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 10 min    COSTO: basso



Se siete alla ricerca di un antipasto di mare sfizioso e semplice da preparare, dovete provare i crostini con sopra le **alici al forno senza panatura marinate**, una vera bontà!

Questa ricetta è una variante delle alici marinate senza il pesce crudo che, se non è stato prima abbattuto, può rivelarsi dannoso per la salute.

Le alici sono un'ottima varietà di pesce azzurro e abbondano nei nostri mari: sono dei pesci leggeri, nutrienti e ricchi di Omega 3.

Le alici al forno senza panatura marinate hanno tutto il gusto del mare e, una volta pulito il pesce, sono pronte in 10 minuti.

Fantastiche con un bel calice di vino bianco, sono perfette per l'aperitivo!

Ecco altre deliziose ricette di pesce:

[Risotto alla pescatora in bianco](#)

[Cous cous di pesce](#)

[Baccalà mantecato con olive](#)

## INGREDIENTI

ALICI FRESCHE 300 gr

AGLIO 2 spicchi

ACETO DI MELE 20 ml

ORIGANO 1 cucchiaino da tavola

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO

PANE 4 fette

## PREPARAZIONE

**1** Per prima cosa, pulisci le alici.

Stacca la testa dal corpo (verranno via anche gli intestini), poi apri il pesce fino alla coda con un dito.





**2** Stacca la lisca centrale dalle alici.

Quando avrai pulito tutti i pesci, sciacquali sotto acqua corrente.





3 Ripulisci due spicchi d'aglio e tagliali a lamelle, poi metti tutto in una ciotola.



4 Aggiungi l'olio e l'aceto.



5 Unisci anche l'origano e un pizzico di sale.



6 Completa con il pepe nero e lavora con una frusta per fare amalgamare l'emulsione.



**7** Disponi i filetti di alici sulla base di una pirofila e versa sopra l'emulsione.



**8** Cuocei in forno statico preriscaldato a 200°C per 10 minuti.

Nel frattempo, taglia il pane a fette e tosta su una griglia su entrambi i lati.

Estrai le alici dal forno e condisci il pane con il loro sughetto di cottura, poi sistema i filetti di pesce sul pane, completa con qualche fogliolina di prezzemolo e servi.

