

SECONDI PIATTI

Alici al forno classiche

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Si possono preparare in tanti modi, ma le **alici al forno classiche con pangrattato** sono talmente buone da non passare mai di moda! Le alici sono dei piccoli **pesci azzurri** e si distinguono dalle acciughe proprio per la loro pezzatura più piccola. Una delle più buone ricette di [secondi piatti al forno](#).

Molto utilizzate nella [cucina siciliana](#), le alici vengono tradizionalmente servite con una **gustosa panatura** profumata da tanti aromi: in questa **ricetta** te le proponiamo con un condimento fresco al finocchietto selvatico e il pangrattato arricchito da pinoli croccanti, ma se ti piace, puoi rendere la panatura più rustica aggiungendo ingredienti come i capperi o il pecorino grattugiato.

Il pesce azzurro è un alleato della salute oltre ad essere molto buono. Ti propongo anche queste ricette:

[Alici al forno senza panatura](#)

[Pasta con alici e pomodoro](#)

[Bombe fritte ripiene con alici e peperoncino](#)

[Sarde a beccafico](#)

[Spaghetti alle acciughe](#)

INGREDIENTI PER FARE LE ALICI AL FORNO

ALICI FRESCHE 400 gr

PANGRATTATO 150 gr

AGLIO 2 spicchi

PEPERONCINO ½ cucchiaini da tè

FINOCCHIETTO SELVATICO 1 mazzetto

PINOLI 15 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SCORZA DI LIMONE 1

SALE

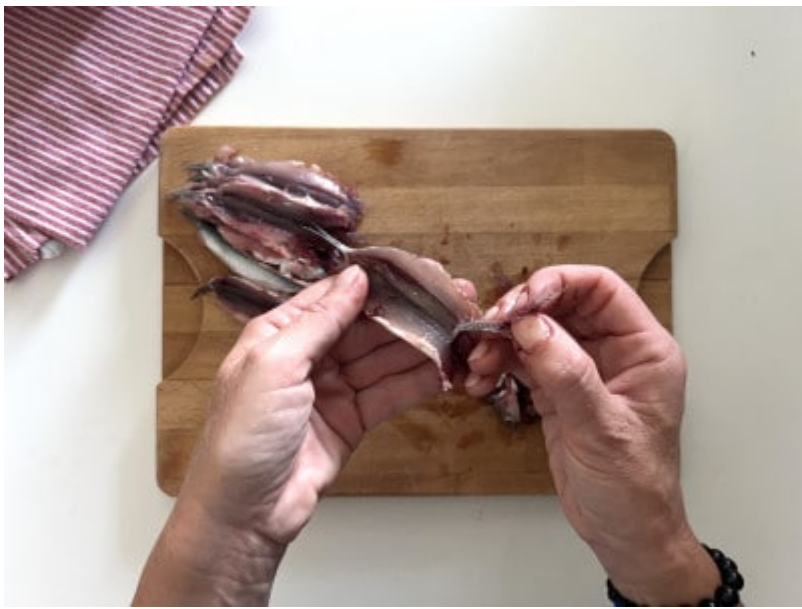
COME SI PREPARANO LE ALICI AL FORNO

- 1 Per prima cosa ripulisci le alici: stacca la testa (verranno via anche gli intestini) e poi apri il pesce con la pressione del pollice fino alla coda.



2 Stacca la lisca centrale e metti da parte.

Prosegui così con tutte le alici, poi sciacqua bene sotto acqua corrente.



3 Adesso prepara la panatura: metti il pangrattato in una ciotola.

Taglia due spicchi d'aglio a pezzettini dopo averli privati dell'anima centrale, che è poco digeribile, e uniscili al pangrattato.



4 Tosta i pinoli in un padellino antiaderente e aggiungili alla panatura.



- 5 Condisci con il peperoncino e un filo d'olio, poi lavora con le mani: il pangrattato deve risultare leggermente inumidito.



- 6 Spennella un filo d'olio sulla base di una pirofila, poi sistema uno strato di alici su tutta la superficie.



- 7 Condisci con un pizzico di sale e un po' di scorzetta di limone grattugiata e ricopri con il pangrattato.



- 8 Sistema un secondo strato di alici nel verso opposto al primo, condisci di nuovo con sale e scorza di limone e ricopri di pangrattato.



9 Completa con un filo d'olio e cuoci in forno ventilato preriscaldato a 190°C per 15 minuti.

Estrai dal forno e servi le alici calde o a temperatura ambiente.



5 CONSIGLI PER OTTENERE DELLE ALICI AL FORNO PERFETTE

È importante pulire accuratamente le alici prima di cucinarle. Elimina le squame, la testa e le viscere. Sciacquale bene sotto acqua corrente per togliere eventuali residui di sangue o sabbia. Se non pulisci bene le alici, il loro sapore potrebbe essere amaro e sgradevole.

Le alici sono un pesce grasso, ma hanno bisogno di un po' di olio extra per evitare che si seccino durante la cottura. Usa un olio di buona qualità, come l'olio d'oliva extravergine, e ungi generosamente la teglia da forno o la pirofila.

Le alici sono un pesce delicato che si cuoce molto velocemente. Se le cuoci troppo, diventeranno secche e dure. Cuoci le alici al forno per circa 10-15 minuti, o fino a quando non saranno dorate e cotte al centro.

Le alici hanno un sapore delicato, quindi è importante aggiungere un po' di sapore in più con erbe aromatiche, spezie e altri ingredienti. Prova ad aggiungere prezzemolo, aglio, capperi, olive, pomodori o peperoni.

Le alici al forno sono un secondo piatto delizioso, ma è importante servirle con il contorno giusto.

Prova ad accompagnarle con una semplice insalata verde, patate al forno e pane tostato.