

SECONDI PIATTI

Alici imbottite fritte

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Alici imbottite fritte: ovvero come rendere un pesce decisamente irresistibile! La ricetta è favolosa per chi ama il pesce e lo è altrettanto per chi lo ama poco! Trattandosi anche di pesce azzurro non solo è economico ma fa anche tanto bene alla salute.

Provate questa ricetta!

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 500 gr
POMODORI SECCHI
PECORINO GRATTUGIATO
PANGRATTATO
PREZZEMOLO abbondante - 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 1
FARINA 00
FARINA DI GRANO DURO O SEMOLA
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE per friggere -
CRISTALLI DI SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare le alici imbottite fritte, la prima operazione da fare: è quella di pulire le alici.

Prendete le alici apritele a libro passatele sotto l'acqua corrente, eliminate la testa e la lisca centrale, lasciate invece la parte della coda.



- 2 Una volta che avrete pulito tutte le alici, preparate in recipienti separati gli ingredienti per la panatura: fate un trito di prezzemolo e aglio fresco e raccogliete il tutto in una scodella con il pangrattato, mescolate in modo tale da far insaporire bene il pangrattato.





- 3 Poi preparate la farcia delle alici: tagliate finemente i pomodori secchi e raccoglieteli in una scodella con un trito di prezzemolo.



- 4 Insaporite la farcia con del pecorino grattugiato, poi eliminate dalle fette di pane raffermo la crosta e tagliate la mollica a cubettoni, ammolate la mollica con l'acqua.



5 Strizzate la mollica e trasferitela nella scodella dove avete messo gli ingredienti per la

farcia. Conditete con un giro d'olio extravergine d'oliva, da aggiungere poco alla volta in modo tale da dare la giusta consistenza alla farcia, mescolate e amalgamate bene tutti gli ingredienti.



6 Proseguite con il preparare i restanti ingredienti necessari per la panatura. Sbattete in una scodellina un uovo, salatelo e pepatelo.



7 Mischiate insieme i due tipi di farina, all'interno di una terrina. A questo punto tutti gli

ingredienti necessari per realizzare le alici imbottite fritte sono pronti.



- 8** Stendete la metà dei filetti di alice sul piano di lavoro, distribuite su di ognuno la farcia e chiudete con l'altro filetto di alice.





- 9 Prendete delicatamente le alici imbottite, passatele da prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto ed infine nel pangrattato profumato con l'aglio e il prezzemolo.





- 10** Controllate che l'olio, che avrete messo a scaldare in precedenza, sia giunto alla giusta temperatura e iniziate a tuffare le alici imbottite nell'olio caldo; lasciate friggere le alici per qualche minuto, poche per volta in modo tale da non far abbassare la temperatura dell'olio.



- 11** Scolate le alici, in modo da eliminare l'olio di frittura in eccesso.



- 12** Servite le alici imbottite fritte con qualche cristallo di sale.

