

ANTIPASTI E SNACK

## Alici marinate

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE:

*+ 4 GIORNI IN FREEZER PER ABBATTIMENTO + 5 ORE DI MARINATURA*



Il sapore del mare in un antipasto semplice e profumato: le alici marinate sono un classico intramontabile, perfetto per aprire un pranzo di pesce. Prepararle in casa non è difficile, richiede solo un po' di pazienza e l'accortezza di abbattere il pesce per un consumo sicuro. Il risultato è un piatto fresco e saporito. Le alici sono buonissime anche cotte, prova le [alici al forno](#), e anche come condimento per un buon piatto di [pasta con le sarde](#).

### INGREDIENTI PER FARE LE ALICI MARINATE

ALICI FRESCHE 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 gr

SUCCO DI LIMONE appena spremuto - 50

gr

ACETO DI VINO BIANCO 25 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO 1 ciuffo

SALE 1 pizzico

## FASE 1: PULIZIA DELLE ALICI

- 1 Indossa i guanti e, una per una, pulisci le alici. Con i polpastrelli, stacca la testa tirando delicatamente verso il basso: insieme verranno via anche le interiora.



- 2 Apri l'alice a libro facendo scorrere il pollice lungo la pancia, dalla testa verso la coda.



- 3 Stacca delicatamente la lisca centrale e rimuovi la piccola pinna dorsale. Otterrai due filetti uniti per la coda, perfettamente puliti. Prosegui così con tutte le alici.





4 Sciacqua velocemente i filetti sotto l'acqua corrente e lasciali scolare bene in un colino.



## FASE 2. ABBATTIMENTO (FONDAMENTALE PER LA SICUREZZA)

- 1 Disponi i filetti di alici su un vassoio senza sovrapporli, copri con pellicola e mettile in freezer a  $-18^{\circ}\text{C}$  per almeno 96 ore (4 giorni). Questo processo è essenziale per eliminare ogni rischio legato al consumo di pesce crudo.

Il giorno in cui vorrai prepararle, sposta le alici dal freezer al frigorifero e lasciale scongelare lentamente, idealmente per una notte.



## FASE 3: MARINATURA E SERVIZIO

- 1 Prepara la marinatura. Nel boccale di un mixer, versa l'olio, l'aceto, il succo di limone, il

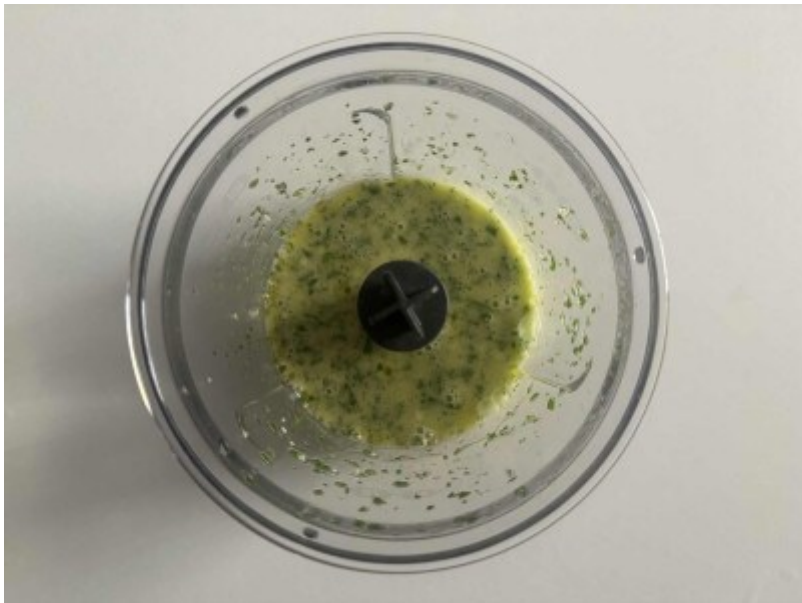
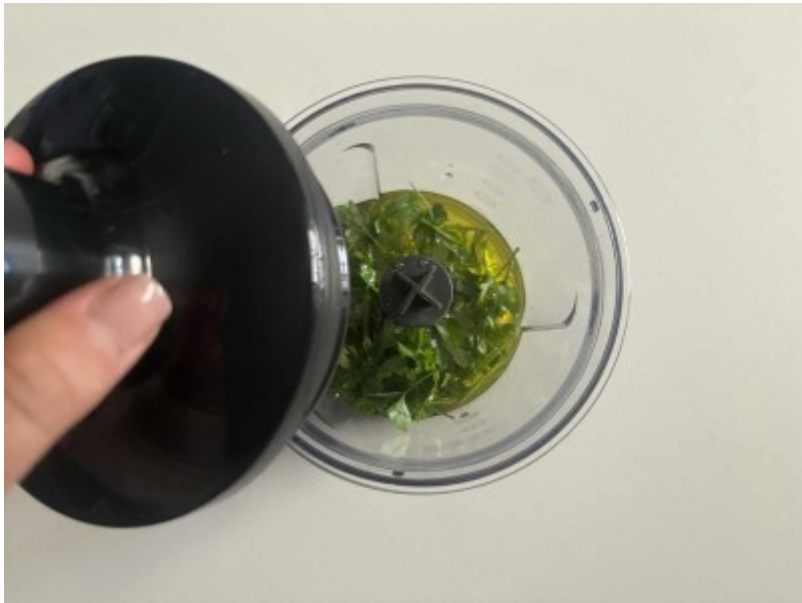
prezzemolo, lo spicchio d'aglio e un pizzico di sale.







**2** Frulla tutto velocemente fino a ottenere un'emulsione profumata.



**3** In una pirofila, crea uno strato di alici scongelate e ricoprile con parte della marinatura. Continua a creare strati fino a esaurire le alici, assicurandoti che l'ultimo strato sia ben coperto di marinatura.







4 Copri con pellicola e lascia marinare in frigorifero per almeno 4-5 ore. Le tue alici

marinate sono pronte per essere portate a tavola!



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per delle alici marinate perfette, ecco i nostri trucchi.

**L'abbattimento, un passaggio cruciale:** Il pesce crudo va sempre abbattuto per eliminare il rischio di [anisakis](#). Se il tuo freezer non raggiunge temperature adeguate, acquista alici già abbattute dal tuo pescivendolo di fiducia.

**La "cottura" nell'acido:** La marinatura con limone e aceto non è solo un condimento. La sua acidità "cuoce" le carni delicate del pesce, rendendole bianche e sode.

**La freschezza prima di tutto:** Usa alici freschissime. Le riconosci dall'occhio vivo e sporgente, dal corpo rigido e dall'odore di mare.

# COME CONSERVARE LE ALICI MARINATE

Le alici marinate si conservano in frigorifero, coperte dalla loro marinatura, per 2 o 3 giorni in un contenitore ermetico.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami il sapore intenso del pesce azzurro, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Sarde a beccafico](#): Un capolavoro della cucina siciliana, involtini di sarde con un ripieno agrodolce.

[Pasta con le alici](#): Un primo piatto semplice, veloce e saporitissimo, un classico della cucina povera.

[Spaghetti alle acciughe](#): Un altro primo piatto "salva-cena", dal gusto deciso e inconfondibile.