

SECONDI PIATTI

Acciughe al vino e origano,

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La ricetta delle acciughe al vino e origano è semplice ed economica, un piatto a base di pasce che di certo vi stuzzicherà l'appetito. Si preparano molto velocemente e non c'è bisogno di essere grandi chef stellato, ma anzi basteranno pochissimi ingredienti per fare un piatto strepitoso degno di un Re! Questo piatto nasce nei porti, dagli antichi marinai che non disponevano di grandi quantità di ingredienti e che quindi dovevano "arrangiarsi" con cose semplici! Ed è proprio così che è nato un modo facile e veloce di cuocere le acciughe pescate. In questa maniera il pesce resta morbido e molto profumato, il sughetto che lo accompagna delizioso. Ottima ricetta per un pasto

sano e veloce. Se le amate particolarmente, provate anche quest'altra ricetta: vermicelli con le acciughe.

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 700 gr

ORIGANO ESSICCATO 1 cucchiaino da tavola

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SUCCO DI LIMONE di 0,5 limone -

VINO BIANCO ½ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta delle acciughe al vino e origano, innanzitutto pulite le acciughe, rimuovete le interiora aprendole sul ventre.

Prendete un tegame e versateci un filo d'olio extravergine d'oliva, quindi iniziate a disporre pazientemente le acciughe a raggiera nel tegame stesso.



2 Ponete il tegame sul fuoco, è sufficiente un fuoco moderato.

Distribuite l'origano sulle acciughe; regolate di sale.

Irrorate con il succo di limone e con il vino bianco.



3 Unite, infine, il peperoncino rosso tritato; incoperchiate e portate il pesce a cottura.



- 4** Lasciate riposare un po' il pesce prima di servirlo, questo, infatti, continuerà ad assorbire il sugo di cottura conservando un grado ottimale di umidità della carne.

CONSIGLI

Ma le acciughe e le alici sono la stessa cosa?

Sì si tratta dello stesso pesce.

Come faccio a riconosce il fatto che sia bello fresco?

Puoi riconoscerlo dal colore azzurro argenteo bello vivo!

Fa bene?

Assolutamente sì. è un pesce che fa parte della categoria del pesce azzurro e ha quindi alte percentuali di omega tre, indispensabili per l'organismo. Inoltre come tutti i pesci azzurri è anche molto economico e si trova sempre fresco, poiché vive nel Mediterraneo.