

SECONDI PIATTI

# Acciughe in umido con piselli

di: *Cookaround*

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [35 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Se vi piace il pesce azzurro, che ricordiamo essere oltre che molto economico anche salutare, gustoso e saporito, le **acciughe in umido con piselli** sono davvero un piatto buonissimo. La ricetta che vi proponiamo è davvero semplice e vi permetterà di avere un grande consenso a tavola anche da chi non preferisce i piatti di mare, in quanto il sughetto che si forma con il pomodorino e i piselli va a ingentilire molto la sapidità dell'acciuga. provate questa ricetta gustosa, e fateci sapere se è stata di vostro gradimento. Se amate in maniera particolare questo prodotto del mare, vi lasciamo anche un'altra idea:

provate anche queste al [vino](#), sono ottime!

## INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 800 gr

PISELLI 400 gr

POMODORI 4

VINO BIANCO 1 bicchiere

FARINA 7 cucchiaini da tavola

CIPOLLE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½

bicchieri

SALVIA 5 foglie

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Quando volete fare la ricetta delle acciughe in umido con piselli, in un tegame soffriggete la cipolla con un po' d'olio.

Quando la cipolla inizia a dorarsi, aggiungetevi le acciughe precedentemente pulite, sfilettate e leggermente infarinare.



- 2** Fate dorare le acciughe in maniera uniforme a fuoco moderato, quindi aggiungete le foglie di salvia, un pizzico di pepe e insaporite di sale. A questo punto, sfumate con il vino e fate cuocere per qualche minuto.



- 3** Spellate e tagliate a dadini i pomodori, uniteli alle acciughe e lasciateli cuocere per 5 minuti.



- 4 Togliete le acciughe ed unite i piselli al tegame; lasciate cuocere fino a quando i piselli non sono teneri.





- 5 Unite nuovamente le acciughe al tegame e fate insaporire il tutto per qualche minuto. Servite immediatamente.