

SECONDI PIATTI

Acciughe Ripiene

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

700 g di acciughe fresche
1 mozzarella
2 uova
abbondante parmigiano
olio extravergine d'oliva q.b.
prezzemolo
2 spicchi d'aglio
4 filetti d'acciughe sott'olio
mollica di pane
latte q.b.
vino bianco
capperi sotto sale
conserva di pomodoro
pane grattugiato q.b.
uova per la panatura
farina per la panatura
sale
pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Lavare , diliscare ed aprire a libro le acciughe fresche, quindi riporle in un piatto.



- 2 in una padellina versare un giro d'olio extravergine d'oliva e fatevi soffriggere del prezzemolo, dell'aglio tritati, qualche acciuga fresca e qualche filetto di acciughe sott'olio; lasciate cuocere per 5 minuti sfumando con poco vino bianco ed insaporendo con poco pepe.

Mettete in ammollo nel latte la mollica di pane.



- 3 Realizzare, a questo punto, il ripieno con il pane ammorbidito, le acciughe appena ripassate in padella, una mozzarella tagliata a pezzetti piccoli, abbondante parmigiano, due uova, poco sale, pepe, prezzemolo tritato e tanto pane grattugiato quanto ne serve per raggiungere la giusta consistenza dell'impasto.



- 4 Prendere le acciughe aperte a libro, mettere un po' di ripieno su una e ricoprite il ripieno con un'altra acciuga.





5 Premete un po' il "panino" di acciughe.



6 Passare le acciughe farcite prima nell'uovo sbattuto e poi nella farina.



- 7 In un tegame a parte far soffriggere con poco olio il prezzemolo e l'aglio tritati, qualche acciuga senza ripieno e altre sott'olio e una manciata di capperi sotto sale ben dissalati.



8 Aggiungere della conserva di pomodoro, sfumare con del vino, regolare di sale e diluire con un po' d'acqua.

Quando il sughetto si sarà ben insaporito, unire le acciughe adagiandole nel sughetto stesso.



- 9 Lasciate cuocere fino a quando le acciughe saranno ben avvolte nel sugo ed il sugo si sia adeguatamente ristretto.



10 Se dovesse rimanere del ripieno, preparare delle polpettine, passarle prima nella farina, poi nell'uovo, quindi nel pan grattato e friggerle.



11 Accompagnare le acciughe ripiene con le frittelle di ripieno.

