

SECONDI PIATTI

Alici a Beccafico in forno e alici fritte

di: *PATIBA*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



OLIO DI SEMI abbondante -

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 Per le alici a beccafico: in una padella rosolare il pangrattato con poco olio e, quando avrà acquistato colore, versarne una parte in una ciotola con un po' di vino bianco (la proporzione sarà 2/3 di olio più 1/3 di vino), l'uva sultanina, i pinoli, il prezzemolo e le acciughe, il tutto ben tritato e mescolare.

Pulite le alici ed apritele a libro, lasciandole attaccate al dorso, togliete la lisca e la testa e riempitele con il composto preparato che dovrà risultare abbastanza morbido per evitare che secchi troppo durante la cottura.

Arrotolarle, formando degli involtini, e disporle in una pirofila unta d'olio e cosparsa di pangrattato.

Gli involtini andranno messi uno accanto all'altro, frapponendo foglie di alloro.

Cospargere il restante pangrattato ed il succo di limone zuccherato.

Aggiungete un filo di olio e infornate in forno preriscaldato a 220°C circa per 15 minuti circa.



2 Per le alici fritte: pulite le alici ed apritele a libro, lasciandole attaccate al dorso, togliere la lisca e la testa.

Sciacquatele sotto l'acqua corrente e lasciatele scolare.

Passatele nella farina.

In una padella portate a temperatura l'olio e friggere le alici fino a quando non sono dorate da entrambi i lati.



3 Mettetele sopra della carta da pane e fate perdere tutto l'olio della frittura.



4 Salate e pepate.

Servite calde.

