

SECONDI PIATTI

Alici ammollicate

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 750 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10
cl
PREZZEMOLO 1 ciuffo
PANGRATTATO
SALE
PEPE NERO

Le **alici ammollicate**, così come quelle in [tortiera](#), sono un tipico piatto della tradizione campana. Una pietanza semplice, economica e genuino, non per questo povera nel gusto. Le ricette antiche, si sa, hanno la tendenza a non sprecare nulla in cucina, ed è per questo che con pochi e semplici ingredienti, ma mi raccomando che siano di ottima qualità, riuscirete a fare un piatto squisito!

Prova anche queste ricette con le alici:

[Alici arraganate](#)

[Acciughe e patate](#)

[Tortini di acciughe](#)

[Acciughe gratinate](#)

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le alici, spinatele ed eliminate la testa. Ponetele in una teglia a strati irrorando di olio.



- 2 Aggiungete aglio e prezzemolo tritati, sale (poco), pepe e spolverizzate di pangrattato.



- 3 Irrorate con un giro d'olio extravergine d'oliva.



4 Riscaldate il forno a 150° e cuocete per un quarto d'ora.