

SECONDI PIATTI

# Alici arreganate

di: *Cookaround*

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le alici sono un prodotto del mare davvero eccezionale, buone e ricche di omega 3 fanno davvero bene. Se volete provarle in maniera semplice e sfiziosa, provate le alici arreganate, dove arreganato in dialetto sta a significare una preparazione sulla quale ci si mette del pane raffermo. Semplici e genuine come le [alici marinate](#) anche queste da provare!

## INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 800 gr  
SPICCHIO DI AGLIO 4  
SALE  
ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere  
ORIGANO ESSICCATO 1 cucchiaino da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Pulite e spinate le alici, poi lavatele e sistematele in una teglia unta di olio.



- 2 Condite con un trito di pane raffermo, aglio, sale, aceto, origano e ancora olio.





**3** Cuocete a fuoco vivo e servite calde o fredde.