

SECONDI PIATTI

Alici Dorate in Friggitrice ad Aria: Croccantissime, Dorate e Pronte in 10 Minuti

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Vuoi portare in tavola un secondo di mare sfizioso e leggerissimo? Le **alici dorate in friggitrice ad aria** sono la soluzione perfetta per godersi tutto il gusto del fritto senza sensi di colpa e odori per casa.

Il segreto per una panatura **super croccante** sta nella preparazione iniziale: dopo aver aperto le acciughe a libro lasciando la coda, ricordati di **asciugarle benissimo con carta assorbente**.

L'umidità residua sulle carni è la nemica numero uno della farina e rischia di darti una crosticina

molliccia.

Questa ricetta è un salvacena formidabile e si inserisce alla perfezione tra i migliori [secondi di pesce estivi](#), ideali per cene in compagnia. Se adori la comodità della tua air fryer, devi assolutamente sperimentare anche altri [piatti di pesce in friggitrice ad aria](#): il risultato ti stupirà!

Per simulare la frittura tradizionale senza ungere eccessivamente, ti consiglio di usare un olio d'oliva in spray. Una leggera nebulizzazione sulle **alici impanate** garantisce una doratura uniforme e invitante, mantenendo l'interno morbido.

Vuoi far felici anche i più piccoli? Servile insieme a dei croccanti [bastoncini di pesce](#) fatti in casa. Se invece cerchi un'alternativa tradizionale e saporita ma senza panatura, le classiche [alici al forno](#) restano un grande intramontabile.

Resta sempre aggiornato sui nuovi contenuti!

Iscriviti al Canale WhatsApp

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI ALICI IN FRIGGITRICE AD ARIA

ALICI FRESCHE 500 gr

UOVA MEDIE 2

PANGRATTATO 100 gr

FARINA 00 50 gr

LIMONE BIOLOGICO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE NERO

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO

COME FARE LE ALICI DORATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 Stacca delicatamente la testa delle alici, trascinando via anche le interiora. Apri ogni pesciolino a libro seguendo la spina centrale e rimuovila con cura, **lasciando intatta la coda.**

Lavale velocemente sotto acqua fredda corrente. Passaggio fondamentale: **tamponale benissimo con carta assorbente** per eliminare ogni traccia di umidità e garantire una doratura perfetta.

In una ciotola capiente, sguscia le uova e insaporiscile aggiungendo **sale e pepe.**

2 Sbatti le uova con una forchetta o una frusta a mano, fino a ottenere un **composto omogeneo.**

Prendi un'alice alla volta e passala nella farina, **scuotendola bene per eliminare l'eccesso.**

Tuffala nell'uovo sbattuto, assicurandoti di ricoprirla in modo uniforme in ogni sua parte.

Infine, passala nel pangrattato: **premi leggermente con le dita** per far aderire alla perfezione la panatura su entrambi i lati.

3 Adagia le alici impanate nel cestello della friggitrice ad aria in **un solo strato**, evitando di sovrapporle per garantire una doratura uniforme.

Spruzzale con un leggero velo di **olio extravergine d'oliva in spray.**

Cuoci a **180 °C per circa 12 minuti**, girandole delicatamente a metà cottura se necessario.

Servile subito, **ben calde e croccanti**, completando con un pizzico di sale e qualche spicchio di limone fresco!

CONSERVAZIONE

Le **alici dorate in friggitrice ad aria** danno il massimo appena pronte, ma se dovessero avanzare puoi conservarle in frigorifero in un contenitore ermetico per **massimo 24 ore**.

Per farle tornare croccanti, rigenerale nella **friggitrice ad aria a 180 °C per 2-3 minuti**.

Sconsigliatissimo il microonde, che renderebbe la panatura molliccia.

È preferibile non congelarle da cotte. Se vuoi prepararle in anticipo, puoi **congelarle da crude subito dopo averle impanate**: congelale ben distanziate su un vassoio e poi trasferiscile nei sacchetti gelo. All'occorrenza, potrai cuocerle direttamente da congelate in friggitrice ad aria aggiungendo circa 3-4 minuti di cottura.

CONSIGLI E VARIANTI

Per ottenere **alici dorate in friggitrice ad aria** perfette e super croccanti, segui questi semplici ma fondamentali accorgimenti:

Cuoci il pesce in **più riprese** se il cestello non è abbastanza capiente. Sovrapporre le alici è il primo errore da evitare se cerchi un risultato croccante e uniforme.

Usa sempre un **olio spray per uso alimentare**: ti permette di distribuire una velatura minima e omogenea senza impregnare la panatura.

Se vuoi personalizzare il piatto o provarlo in versioni differenti, ecco qualche sfiziosa **variante** da sperimentare:

Al profumo di agrumi ed erbe: arricchisci il pangrattato con la scorza grattugiata di un limone (o un'arancia) biologico e un trito fine di origano, timo o maggiorana.

Senza uova (versione extra leggera): passa le alici pulite direttamente in un velo d'olio d'oliva o nel latte prima di impanarle nel pangrattato, ottenendo una crosticina sottile e leggerissima.

Gluten free e super croccanti: sostituisci la farina 00 con farina di riso e usa un pangrattato senza glutine oppure la farina di mais per polenta per uno "crunch" ancora più deciso.

Piccanti e speziate: aggiungi al pangrattato un pizzico di peperoncino in polvere, della paprika dolce o affumicata per dare un tocco di grinta al pesce azzurro.