

SECONDI PIATTI

Alici fritte facili

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **alici fritte facili** e morbidissime vi conquisteranno. Sapete che le alici sono preziose alleate per il nostro benessere e in cucina? Sì perché spesso bisogna far quadrare il bilancio della famiglia e la cosa non è sempre semplice. Perché sono fondamentali? Perché si tratta di un pesce azzurro molto economico che si trova quasi tutto l'anno, nativo dei nostri mari ed è per questo che il suo prezzo è quasi sempre contenuto. Nel Mar Mediterraneo se ne trovano in abbondanza e quindi oltre ad essere poco costoso è certamente quasi sempre fresco di giornata. Provate questa versione di alici fritte che prevede l'utilizzo dell'uovo, e vedrete che otterrete un risultato superbo,

estremamente morbido adatto anche ai più piccoli.

Se amate il pesce azzurro come noi vi invitiamo a provare anche la [pasta con le alici](#), buonissima!

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE pulite e spinate - 700 gr

FARINA 70 gr

UOVA 2

PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiaini da tavola

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle alici fritte per prima cosa lavate i pesciolini, deliscateli e sciaquateli per eliminare le interiora, quindi passate le alici nella farina.



- 2 In una ciotola sbattere le uova con il formaggio ed il sale, quindi passateci le alici, una alla volta.



3 In una padella portate a temperatura l'olio e friggere le alici, tenedole separate man mano con una forchetta. Friggete tre minuti per lato circa. Tirate su le alici una alla volta e lasciatele asciugare su fogli di carta assorbente.

Mangiare calde.









CONSIGLIO

Che tipo di olio devo usare per friggere le alici?

L'olio migliore e anche più salutare è quello extravergine di oliva, ma non a tutti piace il gusto forte, per questo motivo puoi scegliere di usare anche un buon olio di semi di alta qualità.

Posso impanarle prima?

Le alici contenendo molta acqua assorbirebbero la farina, per questo ti consiglio di fare tutto al momento.

Posso surgelare?

Ti sconsiglio la surgelazione.