

SECONDI PIATTI

Alici in saor

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **6 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **35 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: **+24 ORE DI RIPOSO**



Alici in saor

INGREDIENTI

ALICI FRESCHE 1 kg
CIPOLLE BIANCHE grandi - 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
ACETO DI VINO BIANCO 1 bicchiere
ACQUA 1 bicchiere
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le alici in saor per prima cosa: aprite le alici a libro sciacquatele bene sotto l'acqua corrente, eliminate la testa e la lisca centrale. Quindi mettetele allineate all'interno di una teglia ricoperta con della carta da forno e cospargetele con abbondante olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e una macinata di pepe.



- 2 Trasferite e cuocete in forno, le alici, a 200°C per circa 15-20 minuti o, fino a quando vedrete che diventano belle dorate.



- 3 Nel frattempo tagliate le cipolle a fette sottili e, mettetele in una padella con giro d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e una leggera macinata di pepe, fatele insaporire e appassire bene senza farle scurire; poi aggiungete in padella l'aceto di vino bianco e, un bicchiere di acqua e, proseguite la cottura delle cipolle, fino a quando si saranno stufate perfettamente.







- 4 Una volta che le alici e le cipolle saranno cotte: prendete una pirofila di vetro o di porcellana e iniziate a fare degli strati mettendo, da prima sul fondo della pirofila un po' di cipolle stufate, poi uno strato di alici e, ancora un'altro strato di cipolle uno di alici. Cercate di non fare più di due strati.





5 Aspettate che il tutto si sia bene raffreddato, quindi trasferite la pirofila di alici in saor in frigorifero e, lasciate riposare per almeno 24 ore, prima di consumarle.

