

SECONDI PIATTI

Frittata di alici

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **ricetta della frittata di alici** è decisamente facile, veloce e molto saporita. Le alici poi facendo parte della categoria del pesce azzurro fa decisamente alla salute e di certo può essere consumato in larga scala. Bene, allora se cercate sempre ricette nuove e facili da fare per usare questo ingrediente principe dei mari, provate a fare la frittata di alici. E se amate in maniera particolare le alici vi proponiamo un'altra idea molto sfiziosa: [pasta](#) con alici!

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE piccole - 500 gr

UOVA 5

PECORINO ROMANO 60 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino
da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

1 Per fare la ricetta della frittata di alici, lavate accuratamente queste ultime, poi lasciatele sgocciolare entro un colino.

Nel frattempo, in una ciotola capiente, sbattete le uova con il formaggio, il prezzemolo, il peperoncino e il sale.



2 Unite le alici ed amalgamatele bene al composto di uova.



3 Versate il composto in padella, dove avrete già scaldato bene l'olio.



- 4 Cucinate la frittata, girandola almeno una volta; asciugatela sopra fogli di carta assorbente, servitela quindi calda o fredda, tagliata a spicchi.