

ALICI FARCITE ALLA LIGURE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- aglio
- sale
- alici (600gr)
- latte (100ml)
- pane casereccio (150gr)
- maggiorana
- prezzemolo
- 1 uovo
- ricotta di pecora (200gr)
- pepe nero

Come si prepara

Sbriciolate il pane e ricavatene circa 80 gr di mollica e mettetela ad ammorbidire nel latte.

Lavate e tritate il prezzemolo.

Pulite le alici togliendo le squame, le interiora, la testa e la lisca centrale, poi lavatele e asciugatele delicatamente.

Strizzate la mollica di pane e mettetela in una ciotola, quindi unite la ricotta, il prezzemolo, la maggiorana, uno spicchio d'aglio e l'uovo, insaporite con sale e pepe e mescolate con cura.

Mettete metà delle alici aperte sul piano di lavoro e spalmate su ciascuna uno strato del composto preparato, quindi copritele una per una con le alici rimaste.

Disponete le alici farcite in una teglia da forno, spennellatele con l'olio e mettetele a cuocere in forno caldo a 180 gradi per 6 minuti.

Servite calde o tiepide

Difficoltà: 3

Tempo: 30



Tabella nutrizionale

| | |
|-------------------|--------------------|
| Valore energetico | 156 kcal 653 kJ |
|-------------------|--------------------|

Tags

foto, pesce, occasioni speciali, afrodisiaco, pesce al forno, alici farcite, acciughe, new, feste, tradizionale, mediterraneo

