

ZUPPA DI ALICI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- aglio
- sale
- cipolla
- alici (240gr)
- pomodori pelati (500gr)
- patate (500gr)
- 1 peperoncino fresco
- basilico

Come si prepara

Pulire le alici, togliere loro le teste e lavarle, salarle e tenerle da parte, in un colino, perche perdano acqua.

In un tegame fare imbiondire la cipolla tagliata sottile, aggiungere il peperoncino e i pomodori pelati e fare cuocere per 5 minuti a fuoco medio.

Allungare con 4 bicchieri d'acqua calda, unire le patate tagliate a tocchetti e regolare di sale.

Quando le patate saranno quasi cotte, sentire se si infilzano con la punta di una forchetta, aggiungere le alici, che saranno cotte in pochi minuti.

A fuoco spento unire le foglie di basilico spezzate con le mani.

Difficoltà: 2

Tempo: 30

Tabella nutrizionale

Valore energetico	90 kcal 377 kJ
-------------------	-------------------

Tags



foto, occasioni speciali, pesce azzurro, zuppe, new, feste, minestre, Zuppa di alici, tradizionale, mediterraneo, Vigilia

