

Alici in tortiera

Autore : Carolina Barra

Data : 5 Novembre 2019



Ingredienti

1 chilo di alici grosse
3 o 4 pomodori
3 cucchiaini di pan grattato
3 cucchiaini di pecorino grattugiato
2 spicchi d'aglio tritati
Olio EVO q.b.
Origano q.b.
Prezzemolo tritato q.b.
Sale q.b.

Procedimento

Questa volta torniamo ad una delle ricette tradizionali della cucina campana, le alici in tortiera, piatto semplice da preparare ma delizioso e nutriente, visto che l'ingrediente di base è il pesce azzurro, che fa benissimo.

Innanzitutto cominciamo con il pulire le alici; di solito uso quelle grosse, quindi, oltre a togliere la teste e le code le privo anche della lisca, se sono piccole, invece, non c'è bisogno di sfilettarle.

A parte uniamo il pangrattato, il pecorino, l'origano, il prezzemolo e l'aglio tritato.

A questo punto cospargiamo di olio il fondo di una teglia, facciamo poi un strato di alici, cospargiamo con una metà degli odori tritati, poi disponiamo un altro strato di alici e i restanti odori.

Ora aggiungiamo i pomodori spezzettati grossolanamente; preferisco quelli freschi, degli ottimi San Marzano, ma in sostituzione vanno bene anche i pelati.

Ancora una spruzzata d'olio e poi mettiamo in forno caldo a 180 gradi per una ventina di minuti.

Una variante può essere quella di aggiungere dei capperi, qualche alice salata spezzettata e del pepe nero, meglio se macinato al momento, così da avere un gusto più vivace.

O possiamo aggiungere anche qualche fogliolina di menta o basilico fresco agli strati di aromi.

Serviamo preferibilmente calde, anche se sono buonissime anche fredde.

Possiamo accompagnare un ottimo Asprinio d'Aversa.

Buon appetito!