

Acciughe marinate

Ingredienti per 4 persone

400 gr. di acciughe fresche
limoni, 4 spicchi d'aglio
prezzemolo fresco, peperoncino
olio extravergine d'oliva, sale

Preparazione

Lavare le acciughe sotto l'acqua corrente, togliere la testa e le spine; asciugarle bene con la carta assorbente da cucina; adagiarle aperte su un piatto da portata profondo. Spremere due limoni e aggiungere al succo due spicchi d'aglio schiacciati. Irrorare i pesci con questo liquido. Coprire con la pellicola e far marinare per un giorno in frigorifero. A questo punto scolare le acciughe dalla marinata e ripassarle nel succo dei limoni rimasti.

Preparare il condimento, schiacciare i due spicchi d'aglio rimasti nell'olio e aggiungere il peperoncino privato dei semi e affettato. Aggiungere eventualmente un pizzico di sale.

Scolare nuovamente le acciughe dal succo di limone, disporle sul piatto di portata e irrorarle con il condimento. Spargere in superficie il prezzemolo tritato. Il piatto è pronto per essere servito.

I nostri suggerimenti per una cucina più veloce e più leggera

- a) Chi non ama l'aglio lo può sostituire con abbondante erba cipollina. Le acciughe trattate così a noi piacciono molto di più perché conservano il loro sapore.*
- b) Le acciughe devono essere freschissime.*
- c) Servitele come antipasto o come ottimo piatto freddo estivo accompagnate da una insalata verde o da una insalata di patate*

