

Alici impanate *(Secondi a base di pesce)*



Preparazione

Pulite le alici con molta cura ed apritele. Preparate un trito con erbe aromatiche, succo di limone, sale e pepe. Mettete le alici a marinare con il trito preparato. Dopo un'ora scolatele dalla marinata e tamponatele bene con della carta da cucina. Infarinatele leggermente, passatele nell'uovo sbattuto, quindi nel pangrattato, premendo leggermente. Fate scaldare l'olio in una padella e friggetevi le alici da entrambi i lati. Toglietele dal recipiente di cottura quando sono ben dorate, tamponatele con carta assorbente da cucina per eliminare l'unto in eccesso e servitele immediatamente.

Consigli

Per arricchire di un tocco di colore e di gusto in più le vostre alici impanate, potreste servirle accompagnate con degli anelli di cipolla di Tropea.

Curiosità

Oltre ad essere particolarmente gustose, le alici fanno parte della famiglia del pesce azzurro, e sono pertanto anche sane, in quanto ricche di omega 3 e calcio.

Informazioni

Preparazione 120 minuti

Cottura 15 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Difficile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Alici 1000 grammi

Prezzemolo

Basilico

Alloro

Succo di limone

Uova

Farina

Pan grattato

Sale

Olio