

ACCIUGHE O SARDE IN TORTIERA



INGREDIENTI: 7 o 8 etti di acciughe o sarde abbastanza grandi – 5 spicchi d’aglio – un bel ciuffo di prezzemolo – origano – aceto bianco – olio extra vergine di oliva – sale – pepe – pan grattato se le cuocete in forno.

PREPARAZIONE: sciacquare le acciughe senza aprirle, se invece avete le sarde, aiutatevi con le dita a togliere le scaglie, ma non apritele – coprire il fondo di una padella con l’olio e disporre le acciughe in uno strato fitto – affettare sottilmente gli spicchi d’aglio e disporli sopra a tutte le acciughe – stagliuzzare il prezzemolo e ricoprire tutto il pesce – salare e pepare – spolverare con una bella manciata di origano – bagnare il tutto con un po’ di aceto bianco e con un altro filo d’olio – coprire ed accendere a fuoco medio – lasciar cuocere per una decina di minuti senza togliere il coperchio e senza mescolare – controllare la cottura del pesce, gli occhi devono essere bianchi, e spegnere il fuoco – lasciar riposare 5 minuti e servire con delicatezza, senza far rompere il pesce e bagnare con il sughetto – mangiare rigorosamente con le mani, aprendo le acciughe e scartando le interiora – il pesce si mangia senza pane, ma preparatevi un po’ per farvi una deliziosa scarpetta con il sughetto – la variante in forno prevede che cospargiate con una buona manciata di pan grattato il pesce nella teglia – infornare a forno ben caldo e lasciare una ventina di minuti controllando la cottura come sopra.