

ENOGASTRONOMIA

Alici e patate in teglia

di **Niva Florio** – Foodblogger e Copywriter

Le **alici e patate in teglia** sono davvero semplici da preparare. È un piatto leggero e pieno di gusto, perfetto da consumare anche freddo nelle calde giornate estive.

L'ingrediente principe di questa ricetta sono le alici, un pesce azzurro dei nostri mari ricco di sostanze nutritive preziose per il nostro organismo. Bontà e salute in tavola. Cosa chiedere di più?

Vediamo quindi come quali sono i passaggi della ricetta delle alici e patate in teglia così come viene preparata nella mia terra, l'Abruzzo. Non può mancare l'abbinamento con il vino e scopriamo perché le alici sono così preziose per il nostro benessere.

Ingredienti per le alici e patate in teglia

Per 4 persone:

- 800 gr di alici;
- 800 gr di patate;
- 4 fette di pane raffermo;
- 2 spicchi d'aglio;
- 1 ciuffo di prezzemolo;
- olio extra vergine di oliva;
- sale fino.

Procedimento

Per preparare le alici e patate in teglia:

1. lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a fette di circa 3 mm;
2. sbollentatele in acqua leggermente salata;
3. indossate un paio di guanti e pulite le alici privandole della lisca, della testa e delle interiora;
4. lavatele sotto acqua fresca corrente e asciugatele con della carta assorbente o con uno

- strofinaccio di cotone pulito;
5. in alternativa potete acquistare le alici già pulite nella vostra pescheria di fiducia;
 6. prendete una teglia e ungetela con dell'olio extra vergine di oliva;
 7. fate un primo strato di patate e conditelo con il sale fino;
 8. fate uno strato di alici e condite con un filo di olio EVO;
 9. alternate strati di patate e alici e terminate con uno strato di alici;
 10. sbriciolate la mollica del pane in una ciotola e conditela con l'olio, il prezzemolo tagliato finemente e lo spicchio d'aglio tritato;
 11. ricoprite l'ultimo strato di alici con la mollica del pane raffermo e irrorate ancora con un filo d'olio;
 12. cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per 20-30 minuti.

Curiosità sulle alici

Le alici sono uno dei tesori del Mar Mediterraneo. Un tempo venivano pescate soltanto d'estate, ma oggi, con le moderne pratiche di pesca, è possibile tirarle su anche d'inverno.

Apprezzatissimo per la sua carne gustosa e saporita, questo piccolo pesce è molto richiesto anche per le sue numerose ed elevate proprietà nutritive.

Questo pesce azzurro è un vero e proprio toccasana per il nostro benessere grazie alla presenza rilevante di Omega 3, di vitamine quali la PP, la A, la D e la B2. Ma non finisce qui. Le alici sono un concentrato di ferro, selenio, fosforo, calcio e iodio.

Con cosa abbinare questo dolce

Le alici e patate in teglia sono un **secondo piatto** dal sapore delicato che può essere servito accanto ad un contorno di **pomodori** conditi soltanto con olio, aglio e basilico durante l'estate o con dell'**insalata verde** d'inverno. L'abbinamento migliore è sicuramente con un calice di buon **vino bianco** fresco, minerale, sapido e dalla acidità non troppo spiccata come il **Vermentino sardo** o la **Cococciola abruzzese**.

Potete trovare altre ricette [qui](#)

