

Alici, come vi cucino?... con l' olio extravergine di oliva, naturalmente

L' olio extravergine di oliva è il compagno ideale per friggere in maniera leggera e sana le alici, pesce azzurro ricco di Omega-3 e dal prezzo contenuto. Un piatto semplice da riscoprire, per un risultato che vi sorprenderà!!!

Ieri Francesca ha comprato le **alici**, che per noi, insieme al pesce spada, sono il “pesce azzurro” per eccellenza! Ai nostri bambini piace molto vederle nel banco del pescivendolo, per via del loro colore argentato e blu. A noi piace cucinarle, perché sono buone e poi perché sono ricche di **Omega-3**! ...e le abbiamo preparate fritte. Ovviamente, a casa Saltapoggio friggiamo con il nostro [olio extravergine di oliva](#). Uno spreco? Beh, dipende da quanto teniamo alla nostra salute e a quello che mangiamo...

Considerate che l'olio extravergine di oliva è in grado di regalarci una **frittura saporita e leggera**, ma ha un vantaggio ulteriore, è **sana**. Infatti resiste meglio alla frittura rispetto ad altri tipi di oli, come riportato anche in un interessante articolo di [Teatro Naturale](#). Durante il

riscaldamento ad elevate temperature negli altri oli si vengono a creare composti tossici per la nostra salute, che si trasferiscono nel cibo che stiamo cucinando. Per fortuna questo non accade con l'**olio extravergine di oliva**. Perciò...

Avrai bisogno di:

- 400 grammi di alici fresche
- pangrattato q.b.
- olio evo per friggere 200 ml

Come si fa:

Pulisci le alici togliendo ad ognuna di esse la testa, poi aprile a libro ed estrai delicatamente la lisca centrale. Lava velocemente e asciuga le alici tamponandole con carta assorbente, poi passale nel pan grattato. Intanto in una padella fai riscaldare l'olio e quando è caldo immergi le alici facendole cuocere su entrambi i lati. Fai attenzione che siano ben immerse, altrimenti la frittura non sarà perfetta. Adesso appoggia le alici fritte su della carta assorbente perché perdano l'olio in eccesso.

Impiattale e servile ancora calde... Sono davvero deliziose!!!!
E... **voi come le preparate?**

Questa foto l'ho scattata mentre Francesca friggeva e non faceva in tempo ad appoggiare le alici nel piatto che i nostri due piccoli golosi le mangiavano!!!

