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!!!

