Alici fritte con salsa ai ceci - Pesce

Difficoltà

Costo

Tempo di preparazione
30 min

Tempo di cottura
10 min

Calorie a porzione
410 kcal

Ingredienti

DOSI PER
4 porzioni

800 g di Alici

80 g di Farina

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale

Per la salsa ai ceci

200 g di Ceci cotti

6 filetti di Acciughe sott'olio

1 spicchio di Aglio

Rosmarino fresco

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per la salsa)

Sale

Pepe

Preparazione

1. Preparate la salsa ai ceci. In una padella antiaderente mettete l’aglio tagliato a metà, un po’ di rosmarino, le acciughe spezzettate e ponete su fuoco molto basso per 2 minuti circa, con un filo di olio.
2. A parte frullate i ceci scolati e sciacquati, fino a ottenere un composto cremoso; se necessario, unite poca acqua. Quando le acciughe si saranno sciolte, eliminate aglio e rosmarino e unite il composto di ceci; fate insaporire per pochi istanti, poi togliete dal fuoco e regolate di sale e pepe.
3. Eviscerate le alici ed eliminate le teste e le lische; sciacquatele delicatamente sotto l’acqua corrente e mettetele ad asciugare su della carta assorbente da cucina.
4. Versate la farina in un piatto e poi infarinate le alici una alla volta, eliminando la farina in eccesso.
5. In una padella scaldate abbondante olio; quando sarà caldo versatevi le alici e fatele cuocere, girandole a metà cottura, fino a quando saranno dorate. Scolate le alici e adagiatele su carta assorbente, salate a piacere e quindi servitele accompagnate con la salsa ai ceci.