

04 Agosto 2021

Filetti di alici marinate, sfiziosi e versatili in cucina

Perfetti come antipasto o aperitivo, sanno valorizzare anche crostini o croccanti bruschette



Semplicità in cucina

Si chiamano **filetti di alici marinate**, oppure acciughe: il nome può variare, ma l'aspetto e la sostanza rimane la stessa. Entrambi gli appellativi infatti si riferiscono al piccolo *Engraulis Encrasicolus*: gustoso **pesce azzurro** che si pesca in tutto il Mediterraneo, specialmente nei mesi estivi quando se ne trova in grande quantità. I filetti di alici marinate sono molto versatili in cucina. La loro polpa, tenera e saporita, ben si presta alla **marinatura** anche con semplice succo di limone, olio extravergine di oliva, aceto di vino bianco, aglio, pepe e prezzemolo. Alcune ricette tradizionali prevedono anche l'aggiunta di peperoncino. Si tratta di preparazioni dalla storia antica che hanno **sfumature diverse** a seconda dei luoghi e delle usanze costiere italiane. Certo è che sanno aggiungere un tocco speciale a questo piccolo pesce azzurro, economico e salutare, nonché fonte di sali minerali e di acidi grassi insaturi (Omega 3 e Omega 6) facilmente assimilabili.

Che differenza c'è tra? acciughe e alici [1]

I filetti di alici marinate sono perfetti come **antipasto**, magari serviti a fianco di un'insalata di stagione, oppure per rendere gustoso un aperitivo. Sanno inoltre valorizzare **pizza e crostini**, oppure **bruschette** a fantasia, insieme a pomodorini e una spruzzata di origano fresco; da provare anche con aglio e trito di prezzemolo. Per chi ama i contrasti, invece, si possono combinare con cipolle rosse caramellate. In alcune regioni si ritrovano anche come ingredienti di **ricette tipiche** da accompagnare a vini bianchi freschi e profumati. Nella cucina campana, ad esempio, si possono assaporare in un piatto di spaghetti (oppure di orecchiette) con alici marinate e pomodoro.

I filetti di alici marinate si possono acquistare **già pronti**, oppure è possibile **prepararli in casa** seguendo

alcune semplici mosse. La tecnica della marinatura è infatti utilizzata da secoli per insaporire e ammorbidire le carni e i pesci rendendoli conservabili più a lungo. Il termine "marinare" deriva da acqua marina, poiché in passato si usava mettere questi cibi in salamoia, utilizzando proprio l'acqua salata del mare. Il nome è rimasto anche oggi che gli **ingredienti della marinatura** sono cambiati. Per prepararla si comincia scegliendo alici freschissime per poi privarle delle lische e della testa. Una volta pulite si ripongono in un piatto fondo, formando un unico strato che andrà coperto con succo di limone (talvolta abbinato anche ad aceto di vino bianco). Trascorse almeno quattro ore si passa al condimento con olio extravergine di oliva e aromi tra cui pepe e prezzemolo, ma anche aglio e peperoncino a piacere. I filetti di alici marinate dovranno quindi riposare almeno trenta minuti prima di raggiungere la tavola per un intenso assaggio di Mediterraneo.

Links

[1] <https://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-accughe-e-alici>