

RISTORANTE AMYCLAE da ANTONIO

VIA C.COLOMBO,77
04029 SPERLONGA
TEL.0771 548545

RICETTA N.1

POLPETTE D'ALICI

INGREDIENTI:

- 500 gr. alici
- pangrattato
- 2 uova
- olio extravergine d'oliva
- Sale
- 30 gr. prezzemolo
- pinoli
- 500gr. pomodorini
- aglio
- uva passita

PREPARAZIONE:

Pulire e diliscare le alici, tritarle e impastarle con tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere un impasto morbido e compatto. Formare delle polpettine e adagiarle in una pentola bassa, dove avrete preparato un sugo a base di pomodorini. Cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Nelle alici sono presenti tutte le meravigliose proprietà nutritive del pesce azzurro, vitamine, minerali utili anche a combattere i radicali liberi

Storia del piatto tipico

Piatto antico di sperlonga che veniva preparato nelle case dei pescatori. Un tempo il pescato privilegiato era destinato alla vendita, e sulla sobria tavola degli sperlongani erano presenti soprattutto alici, sarde e aguglie, poco costosi ma molto saporiti