



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue



TORTINO DI ACCIUGHE

RENATA BRIANO

L'acciuga, pesce azzurro che vive in branchi e si avvicina alla costa solo in determinati periodi dell'anno, è una delle specie ittiche più importanti per le nostre marinerie del mar Mediterraneo. La pesca nel Mar Ligure avviene con le lampare.



porzioni
6 persone



preparazione
15 minuti



difficoltà
facile



cottura
30 minuti



COSA TI SERVE

Patate	4
Acciughe fresche	mezzo kg
Uova	3
Parmigiano grattugiato	3 cucchiari
Latte	50 g
Maggiorana o origano	
Sale e pepe	
Olio extravergine di oliva	
Pangrattato	



COSA DEVI FARE

- Pulire le acciughe.
- Tenere la testa con due dita, staccarla all'altezza delle branchie, tirandola verso di voi.
- Estrarre ora le interiora con un dito.
- Aprire delicatamente le alici a libro ed togliere la lisca dorsale del pesce.
- Lavarle sotto l'acqua corrente fredda ed asciugarle su di un tagliere tamponandole con carta assorbente.
- Preparare il tortino.
- Pelare e tagliare le patate a fettine sottili. Salarle e lasciarle in un colino per mezz'ora perchè scolino la loro acqua.
- Oliare una teglia rotonda e cospargere il fondo di pangrattato.
- Disporre sopra un letto di patate strizzate in modo che si formi una base piatta.
- Aggiungere sopra le acciughe, sale e pepe.



- Attenzione: le acciughe si possono disporre con le code verso l'esterno, come se fossero simili, tagliando le fette, a singole acciughe ripiene oppure si possono mettere senza coda. Dipende dal vostro gusto personale.
- Poi, sbattere in una ciotola le uova con il parmigiano, latte, maggiorana (o origano), sale e e pepe e versare il composto sopra le acciughe.
- Cuocere in forno a 180° C per 30 minuti o fino a quando il tortino non sia ben dorato.

