
Acciughe con limone, capperi e origano

Autore: Massimiliano Fattorini

Fonte: Città Nuova

Un piatto di pesce azzurro semplicissimo, ma gustoso e profumato... E soprattutto molto nutriente! Dal blog La piccola casa

Ecco una ricetta nata con l'idea di unire virtualmente la marinatura nel limone con la cottura. Ho cotto, quindi, le acciughe direttamente nel succo di limone, rinforzato con i capperi e l'origano.

Le alici sono risultate così molto gustose e morbide, assumendo una varietà di sapori che va dal marinato all'agrumato, dal profumo di macchia mediterranea a quello loro tipico delle acciughe. Un ottimo piatto, leggero, ma ricco di sostanze nutritive.

Ecco quindi la ricetta leggera per preparare queste ottime acciughe cotte nel limone con capperi e origano.

Ingredienti per due persone

400 gr di acciughe (o alici come dir si voglia)

3 limoni non trattati

un cucchiaino di capperi sotto sale

un manciata di origano (sarebbe meglio fresco, ma anche quello secco va bene)

sale

Levare la testa alle acciughe, eviscerarle e aprirle a libretto eliminando la lisca centrale. Spremere i tre limoni, ma non gettare le bucce, versare il succo in una padella, aggiungere le acciughe e i capperi (avendo cura di risciacquarli per eliminare il sale), cuocere il tutto per circa cinque minuti. Verso fine cottura cospargere con l'origano, spegnere il fuoco, aggiungere un pizzico di sale e servire al centro del piatto; completare ogni piatto con una grattata di buccia di limone.

Buon appetito con questo semplice e leggero, ma gustoso e profumato, piatto di pesce azzurro!