



Ricetta N. RE000527

Registrata in data 26 Mag 2016 alle ore 12:30

da ANTONIO SORRENTINO

Il grande-piccolo pesce azzurro Parmigiana di Alici di Antonio Sorrentino

La parmigiana di melanzane è un piatto classico che ho rivisitato con un grande pesce: l' acciuga (o alice).

Un'alice fresca si riconosce dall' odore delicato e gradevole dall' aspetto del corpo brillante e carni sode con squame aderenti, dal colorito delle branchie rosaceo tendente al rosso e dall' occhio vivo e sporgente, con pupilla nera, non arrossata.

È disponibile allo stato fresco, ma anche sott' olio e sotto sale. Ho scelto un ingrediente, l' acciuga, perchè si caratterizza per la ricchezza di proteine e acidi grassi Omega-3, proteine, preziosi minerali (calcio, ferro, fosforo e selenio) e vitamine del gruppo B (riboflavina e niacina).

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

n. 2 melanzane lunghe
n. 2 spicchio di aglio
n. 1 fascetto di basilico fresco
n. 1 fascetto di origano fresco
n. 24 alici grandi spinate
farina 00 q.b.
50 g grana grattugiato
50 g pecorino grattugiato
20 g pane grattato
n. 2 fettine di provola di bufala affumicata o scamorza affumicata
olio di semi di arachide q.b.
olio extravergine di oliva q.b.
sale e pepe nero q.b.

Per la salsa

580 g di pomodori Aantico di Napoli PS
Basilico q.b.
n. 1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva q.b.
sale q.b.

Preparazione

"Caviale" di melanzane

Passare le melanzane con un panno umido, poi bucarle con stuzzicadenti e infornarle a 180° per 15 minuti; una volta ammorbidite toglierle dal forno e posarle sul tagliere.

Tagliarle per metà e con l' aiuto di un cucchiaio togliere la polpa. Allontanare la buccia aggiungere alla polpa un odore d' aglio, origano fresco, gocce di olio EVO e battere con un coltello fino ad ottenere una crema grossolana (caviale di melanzane). Aggiustare di sale e pepe.

Salsa di pomodoro

In una padella soffriggete l' olio con l' aglio in camicia. Quando inizia a imbrunire, togliete l' aglio e aggiungete 2 foglie basilico e i pelati schiacciati grossolanamente e aggiustate leggermente di sale. Cuocete pochi minuti senza disfarli

completamente.

Alici fritte

Risciacquare e tamponare bene le alici, infarinarle bene e friggerle in olio di semi bollente. Salarle e peparle e farle raffreddare un po'.

Nel frattempo: tagliate la provola a fettine sottili e mescolate i due formaggi grattugiati.

Finitura

Montate le parmigianette, disponendo un velo di salsa di pomodoro sul fondo di una teglia. Allineatevi sopra le alici, a due a due, e disponete su di ognuna un cucchiaino di caviale di melanzane, una fettina di provola, un po' di salsa di pomodoro e cospargete di formaggio grattugiato. Ripetete l'operazione per altre due volte, ricoprendo l'ultimo strato di alici con un cucchiaino di composta di melanzane, un velo di pomodoro, formaggio e pangrattato.

Infornate a 180° per 8 minuti.

Vino consigliato

Fiano di Avellino Montesoie

Colore giallo paglierino. Giunge floreale, fruttato e aromatico all'olfatto con note di finocchietto selvatico, salvia e biancospino.