

10 Settembre 2018

Alici marinate, antico segreto per l'antipasto perfetto

Da piatto povero a specialità da gourmet che esalta le caratteristiche del pesce azzurro campano. Ingredienti semplici e tutto il sapore del Mediterraneo



Campania

Adagiate su un crostino o servite insieme a un'insalata come gustoso antipasto, le [alicci marinate](#) [1] raccontano i sapori e gli aromi del Mediterraneo. Questa **specialità tipica della Campania** descrive la tradizione ittica della regione. La ricetta, infatti, ha origini povere e veniva preparata dai pescatori con pochi ingredienti di facile reperibilità: olio extravergine di oliva, aceto, prezzemolo, origano, sale, aglio e peperoncino fresco. La preparazione delle alici marinate ha una storia antica e valorizza il **pesce azzurro**, fonte di preziosi elementi nutritivi come **gli Omega 3 e Omega 6**, gli acidi grassi insaturi, facilmente digeribili e assimilabili dall'organismo umano, sali minerali e vitamine.

Le alici marinate sono un esempio della **creatività culinaria** grazie alla sapiente marinatura e, grazie alle preziose caratteristiche nutrizionali del **pesce azzurro**, uniscono salute e buona tavola. La preparazione comincia pulendo il pesce dalle lische e dalla testa. I filetti di alici vengono poi immersi in aceto e limone e successivamente conditi con aromi e olio. Questa ricetta un tempo rappresentava un modo semplice per aumentare la conservabilità del pesce rendendolo, grazie alla tecnica della marinatura mutuata dai greci, non solo più durevole ma anche più appetitoso. La ricetta affonda le sue radici nella storia del Cilento e se ne trovano tracce in diversi testi e documenti storici che attestano la ricchezza della materia prima, le alici, nel **mare di Gaeta**.

Questa **specialità campana** può essere utilizzata anche come ingrediente di alcune ricette, come ad esempio gli spaghetti con alici marinate o altri primi piatti come le orecchiette, crostini, pizza e ricche insalate. Per accompagnare le alici marinate è bene privilegiare un **vino a bacca bianca** del territorio, come il Fiano di Avellino, profumato, elegante, fresco, strutturato e sapido.

[Foto di: 10Rosso](#) [2]

Potrebbe interessarti anche

[Che differenza c'è tra? acciughe e alici](#) [3]

[Cicatelli di grano arso con crema di cicoria, burrata e alici](#) [4]

Links

[1] <http://www.vamagastronomia.com/elenco-prodotti.php?cat=PRDCAT0002>

[2] https://it.wikipedia.org/wiki/File:Alici_marinate_1.jpg

[3] <http://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-acciughe-e-alici>

[4] <http://www.territori.coop.it/ricette/cicatelli-di-grano-arsato-con-crema-di-cicoria-burrata-e-alici>