



2

[ANTIPASTI]

Polpette di alici

LA LISTA DELLA SPESA

- DIFFICOLTA': media
- TEMPI DI PREPARAZIONE: 30 minuti

- DAL MERCATO
500 gr. di alici spinate e private della coda, 800 gr di pane casereccio privato della scorza, 4 uova, 60 gr pecorino, sale, pepe, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio

- DALLA PUTECA
olio extravergine di Sorrento dop
un barattolo di pomodori pelati San Marzano dop

- I CONSIGLI DI ROSSOPOMODORO
Le alici, regine dei pesci azzurri, sono ricche di grassi insaturi e proprio per questo, se non fresche, emanano subito un cattivo odore. Sceglietele sempre di colore vivido e ben sode al tatto.

2

Polpette di alici

PREPARAZIONE

Ammollare il pane in acqua fredda, strizzarlo bene e metterlo in una ciotola. Unire le uova, il formaggio, il sale e il pepe. Aggiungere le alici ridotte a filetti, impastare il tutto e ricavare delle polpette che friggerete in abbondante olio di semi. Nel frattempo preparare una salsa di pomodoro con l'olio extravergine, l'aglio e il San Marzano. Adagiatevi le polpette e fate insaporire brevemente cospargendo di prezzemolo.