

Acciughe ripiene alla ligure, antipasto light al forno

scritto da Paola Alemanno | 04/01/2020



Semplici da pulire e da preparare, le alici rappresentano una scelta gustosa per un antipasto di pesce rapido e salutare

Le **acciughe ripiene alla ligure** sono un piatto tipico della tradizione regionale. Si possono cuocere in padella in abbondante olio dalla parte della farcia oppure in forno per una versione più light. Se siete alla ricerca di un **antipasto di pesce** che sia facile e rapido allo stesso tempo, questa ricetta fa al caso vostro.

Questa ricetta di pesce deliziosa, semplice ed economica, può essere servita anche come secondo piatto se accompagnate da un puré, da insalata misticanza o verdura a piacere. Da servire calde e appena sfornate, le **acciughe ripiene alla ligure** cuociono in soli 10 minuti.

Proprietà e utilizzo delle acciughe.

Le **acciughe** sono pesciolini affusolati che possono raggiungere i 15/20 centimetri di lunghezza. Come tutti i pesci azzurri possiedono ottime proprietà nutrizionali; sono ricche di proteine, di grassi buoni, di vitamine e sali minerali.

La loro carne è bianca e saporita, adatta a molteplici preparazioni e si prestano ad essere conservate sotto sale, sottolio oppure a essere consumate crude, previa [marinatura](#). Le acciughe fritte, inoltre, sono un comune street food nelle città di mare, ideali da mangiare con le mani.