



56. ACCIUGHE AL FORNO ALLA MODA SARDA

L'acciuga è un piccolo pesce le cui dimensioni massime arrivano a quindici centimetri di lunghezza; può arrivare, in taglie eccezionali, ad un peso di circa 80/100 grammi. È un pesce molto comune che si sposta in banchi grandissimi, anche di svariate tonnellate, e che in periodo riproduttivo si trasferisce in acque poco profonde dove avviene la deposizione delle uova. Già gli Etruschi le manipolavano, conservandole sotto sale; il periodo romano ci ha lasciato un interrogativo sulla composizione del "garum" (ottenuto dal disfacimento del turchino pesce), che ancor oggi suscita interesse.

L'acciuga deve essere freschissima, possibilmente pescata nella notte e mantenuta bene perché le sue carni tenere e sanguinolente mal sopportano una lunga conservazione nelle celle dei frigoriferi. L'acciuga deve avere occhio e branchie brillanti, polpa soda e sostenuta, lucente nella sua livrea e dal buon profumo di mare. Deve perciò apparire rigida e non deve in alcun modo avere branchie e occhi bianchi, pelle screpolata e carne che si rompe ad una leggera pressione.

Pulisci le alici togliendo la testa, continuando il movimento fino a rimuovere la lisca senza intaccarne la parte finale della coda, che servirà a tenere unite le due metà.

Dosi per 4 persone:

acciughe (alici)	1000 gr. circa
pangrattato	30 gr.
pecorino, caciocavallo	70 gr. circa
filetti d'acciuga salati	n. 3-4
aglio	n. 1 spicchio
prezzemolo	una manciata
origano	10 gr. (anche meno)
capperi all'aceto	30 gr. circa
peperoncino	una punta
Vinchef	30 gr. circa
olio, sale e pepe	q.b.

Lava e lascia asciugare dapprima in un colino ed in seguito su carta vegetale.

Nel frattempo fai un trito con l'acciuga salata, prezzemolo, capperi e peperoncino. Aggiungi quindi l'aglio schiacciato e reso pomata, il formaggio grattugiato a pasta dura, l'origano, il pangrattato e parte di un uovo leggermente sbattuto, tanto da formare un composto ben amalgamato.

Imbottisci le alici aperte a libro e arrotolate su se stesse fissandole con l'aiuto di uno stecchino.

Allineale su una teglia coperta con carta-forno e cospargile con un po' d'olio e qualche cucchiata di Vinchef; servirà ad un duplice motivo: insaporire e sgrassare le alici da quell'acido che difende la loro pelle, ma che a volte risulta imbarazzante alla digestione, perché le acciughe son come le seme: "una tira l'altra" e farne una scorpacciata non serve a molto, specialmente se un buon vino bianco o rosato, ser-

vito fresco, ci aiuta nel percorso. Inforna a 200° per una decina di minuti e servile calde, scortate da una dose di verdure "impastellate" e fritte.



Le pastelle possono essere di vario tipo a seconda di che cosa devono contenere; nel caso delle verdure mi limiterei ad acqua gassata e fresca, farina e qualche cucchiata di Vinchef. Il sale dopo la frittura.