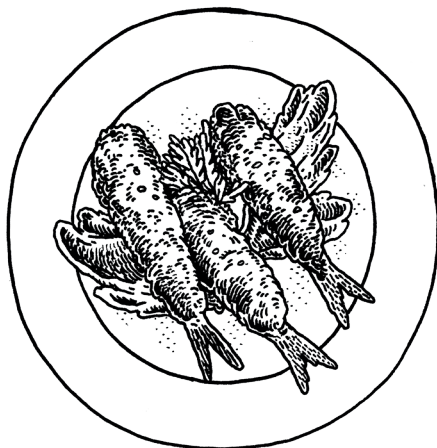


#17

Expo 2015
Regione Liguria
Cooking



Acciughe ripiene al forno

Baked stuffed anchovies

Ingredients (4 serves)

24 fresh anchovies, 100 g lettuce, few fresh marjoram leaves, 1 bunch of fresh parsley, 1 clove of white garlic (peeled), 30 g drained pickled capers, 2/3 eggs, 30 g grated Parmigiano Reggiano DOP (or pecorino), 50 g breadcrumbs, DOP Riviera Ligure extra virgin olive oil (be lavish) only for cooking, salt to taste.

- ⌚ 1 h, 40 min
- 👤 easy
- 🏷️ DOC Golfo del Tigullio-Portofino Ciliegiole

Clean and gut the anchovies, removing heads and bones, wash in running water, then let dry. Wash the lettuce, dry, chop and sauté it in a pan for 2-3 minutes. Prepare the filling in a large mixing bowl: blend in the lettuce, the eggs, the grated cheese, the marjoram, the parsley, the garlic and the capers – each of them previously chopped – till you get a firm concoction (someone adds bread – the soft, inner part – soaked in milk or mashed potatoes as binders). Salt with care (capers are salty), spread evenly on the anchovies – opened like a book – and finally dust with breadcrumbs. Put the anchovies in an oiled baking pan and bake in preheated oven for around 15 minutes (170°C – 180°C).

Ingredienti (4 portate)

24 acciughe fresche (o comunque 1 kg scarso), 100 g di lattuga, 1 ciuffo di prezzemolo fresco, qualche fogliolina di maggiorana fresca, 1 spicchio d'aglio bianco privo di camicia, 30 g di capperi scolati, 2-3 uova, 30 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato (o pecorino), 50 g di pane grattugiato, olio extravergine di oliva Riviera Ligure DOP solo per la cottura (non lesinando), sale qb.

Prima di tutto occorre pulire bene le acciughe: scartare la testa, diliscarle e lavarle sotto acqua corrente. Tenerle da parte, su carta assorbente tipo 'rotolone' o cartapaglia, fin quando saranno asciutte. Lavare la lattuga, asciugarla, tritarla – o tagliarla finemente a coltello – e saltarla 2-3 minuti in padella così com'è, senza niente. Preparare in un'ampia ciotola la farcia, mescolando lattuga, uova, formaggio grattugiato, e con maggiorana, prezzemolo, aglio e capperi tutti già preventivamente tritati. Cercare di ottenere un amalgama di consistenza soda, in questa fase v'è chi aggiunge pane ammollato nel latte e patate lesse schiacciate. Aggiustare di sale (con eventuale attenzione al sale dei capperi). Ora stendere e pressare la farcia uniformemente sulle acciughe, aperte a libro, e infine spolverare col pane grattugiato. Disporre le "cotolettine" di acciughe in una teglia o una pirofila, unta d'olio, e infornare indicativamente 15 minuti, 170-180° sono di solito la temperatura ideale per una idonea doratura.