**LE ACCIUGHE NEL MENÙ DELLA VIGILIA DI NATALE**

**5 RICETTE DELLA TRADIZIONE CHE PERCORRONO LO STIVALE DA NORD A SUD**

Il pesce azzurro è da sempre protagonista delle tavole di Natale, specialmente per la cena di magro della Vigilia. Le acciughe (o alici) in particolare sono alla base di tanti piatti tipiche che riportano alla luce antiche ricette e sapori. **Lo chef Renato Bernardi (“Parola di pollice verde”, Rete 4)** ha realizzato **5 ricette per la cena di Magro** che raccontano le acciughe **in cucina da Nord a Sud.** I piatti uniscono gusto**, tradizione e sana alimentazione** grazie alla collaborazione del **Prof. Pietro Migliaccio,** Presidente della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (SISA).

**RICETTA TIPICA DEL PIEMONTE**

**PEPERONI IN BAGNA CAUDA**

**Per 4 persone**

**INGREDIENTI**: due peperoni (uno rosso e uno giallo), due spicchi d'aglio, 150 ml di latte, 40 g di burro, 4 cucchiai di olio, 100g di filetti di acciughe sott’olio.

**PREPARAZIONE**: Preparate i peperoni il giorno precedente la bagna caoda. Dunque lavate i peperoni, disponeteli sulla teglia del forno e fateli arrostire in forno già caldo a 200° girandoli a metà cottura. Raffreddateli, sbucciateli e tagliateli a grandi listarelle.

Il giorno seguente preparate la bagna: sbucciate l'aglio e tagliatelo a metà privandolo dell'anima. Prendete una terrina, metteteci l'aglio e ricopritelo con 100 ml di latte. Lasciate riposare per almeno un paio d'ore. Scolate gli spicchi di aglio e tritateli finemente. In un pentolino sciogliete il burro a fuoco basso ed aggiungetevi l'olio. Unitevi l'aglio tritato e quando comincerà a sciogliersi versate 50 g di latte a temperatura ambiente. Aggiungete anche i filetti di acciughe e fate bollire a fuoco molto basso per 20 minuti sino a che si saranno sciolte ottenendo una salsa densa. Versate la salsa calda sui peperoni e servite.

**RICETTA TIPICA DEL VENETO**

**BIGOLI IN SALSA DI ACCIUGHE**

**Per 4 persone**

**INGREDIENTI**:400 g di bigoli freschi, 8 filetti di acciughe sott'olio, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, g 300 di cipolle bianche, sale q.b., pepe q.b.

**PREPARAZIONE**: Pulite le cipolle, tagliatele a metà e affettatele finemente. Prendete una casseruola antiaderente e versate l'olio, aggiungete le cipolle e fatele appassire a fuoco basso senza farle dorare. Aggiungete dell'acqua calda durante la cottura se necessario. Nel frattempo scolate le acciughe dall’olio di conservazione, e tagliatele a pezzetti. Portate a bollore l'acqua per la pasta. Nel frattempo riaccendete la casseruola con le cipolle e continuate la cottura fino a quando non diventano trasparenti. A questo punto aggiungete le acciughe e lasciatele sciogliere lentamente. Unite dell'acqua di cottura della pasta per far diventare la salsa più cremosa. Mettete un pizzico di pepe, se lo gradite. Cuocete i bigoli e scolateli al dente, conditeli infine con la salsa di acciughe preparata.

**RICETTA TIPICA DELLA TOSCANA**

**TORTINO FREDDO DI ALICI CON PAPPA AL POMODORO**

**Per 4 persone**

**INGREDIENTI:** 200 g di pane raffermo, 28 filetti di acciughe sott'olio, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, salsa di pomodoro g 200, uno spicchio di aglio, sale, pepe, peperoncino, 5 foglie di basilico, rucola o insalata a piacere.

**PREPARAZIONE**: In una terrina di vetro ammollate il pane raffermo e conditelo con l'olio, il pomodoro cotto, l'aglio, il basilico ed un pizzico di peperoncino. Aggiustate di sale e di pepe e lasciate insaporire. Prendete uno stampino monoporzione (anche usa e getta) e disponete sui lati e sul fondo le acciughe. Versatevi la pappa al pomodoro e richiudete le acciughe su se stesse. Porre in frigorifero e lasciate riposare per 2 ore. Trascorso il tempo mettete sul fondo di un piatto l'insalata o la rucola ed adagiatevi il tortino dopo averlo tolto dallo stampo e servite.

**RICETTA TIPICA DELLA CAMPANIA**

**CALAMARI SAPORITI**

**Per 4 persone**

**INGREDIENTI**: 1 kg di calamari (8 pezzi), 800 g di scarola, 100 g di provola, 60 g di olive nere denocciolate, uno spicchio di aglio, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 acciughe sott'olio, sale q.b., pepe nero q.b.

**PREPARAZIONE**: Lavate i calamari e staccate la testa dal mantello e lasciatela da parte. Togliete la penna di cartilagine trasparente che si trova nel mantello ed estraetela delicatamente. Sciacquate nuovamente i calamari e togliete le interiora dal mantello e la sacca di inchiostro se presente. Eliminate quindi la pelle esterna. Rimuovete anche le pinne che utilizzerete nella preparazione della ricetta.

Riprendete la testa e separatela dai tentacoli. Prendete i tentacoli ed eliminate il dente centrale e tirate via la pelle. Sciacquate quindi tutte le parti dei calamari e mettetele in una ciotola.

Lavate il cespo di scarola, tagliate le foglie grossolanamente ed eliminate il torsolo. Tagliate la provola a dadini e le olive a rondelle.

In una padella antiaderente scaldate un cucchiaio di olio ed aggiungete l'aglio. Aggiungete i filetti di acciuga e fateli sciogliere a fuoco lento, unite le olive e la scarola. Salate, aggiungete un pizzico di pepe, mescolate e lasciate cuocere per circa 20 minuti fino a che la scarola sarà appassita. Spegnete il fuoco, togliete l'aglio e trasferite la scarola in una terrina e lasciatela raffreddare. Una volta raffreddata aggiungete la provola ed amalgamate il tutto.

Con il composto ottenuto potete farcire i calamari. Una volta riempito il mantello fino in fondo chiudete i calamari con uno stuzzicadenti. Prendete una padella antiaderente e fate scaldare il rimanente olio. Aggiungete i calamari e lasciateli cuocere da entrambi i lati. Cuoceteli per circa 20 minuti a fuoco medio avendo cura di girarli spesso. Quando saranno cotti, toglieteli dalla padella e lasciare il fondo di cottura in cui potrete cuocere le teste che avevate precedentemente pulito per una decina di minuti. Quindi spegnete il fuoco e servite le teste insieme ai calamari.

**RICETTA TIPICA DELLA SICILIA**

**SPAGHETTI CON LE ACCIUGHE e MOLLICHE DI PANE**

**Per 4 persone**

**INGREDIENTI**: 320 g di spaghetti, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 30 g di acciughe sott'olio, 3 spicchi di aglio, molliche di pane.

**PREPARAZIONE**: In una padella antiaderente mettete un cucchiaio di olio, gli spicchi di aglio interi e sbucciati e i filetti di acciuga scolati dall'olio di conservazione. Portate a bollore l'acqua per la pasta. Prendete un mestolo di acqua di cottura bollente e versatelo nella padella antiaderente in modo che le acciughe si possano sciogliere. Intanto in una padella a parte versate il rimanente olio, mettete il pangrattato e fatelo tostare fino a farlo dorare. Buttate la pasta nell'acqua di cottura e lasciatela cuocere per 5 minuti poi versatela direttamente nella padella con l'olio e le acciughe, avendo cura di eliminare l'aglio. Amalgamate gli ingredienti e continuate la cottura ancora per qualche minuto utilizzando, se necessario, l'acqua della pasta. Quando la pasta avrà la giusta cottura aggiungete una parte del le molliche di pane e rimescolate. Dunque aggiungete le restanti molliche e servite gli spaghetti.