

Acciugata di ARL

Piatto tradizionale della cucina di bordo, quando la pesca andava male.....

Salsa per pasta o Crostoni.

In padella fare andare olio con cipolla affettata finissima e uno spicchio di aglio a fettine sottili sottili...peperoncino a piacere quando e' tutto imbondito prendere delle acciughe sotto sale, diliscate e lavate e scioglierle nell'olio, lontano dal fuoco, riscaldando ognitanto, al massimo un goccio di vino da sfumare. (se l'acciuga salata frigge prende di amaro)

Aggiungere pelati e , a piacere, origano, capperi al sale lavati e olive da forno.

Saltare con la pasta , cura anche il mal di mare