ARINGHE ALLA CALABRESE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 aringhe salate
- 10 cl di olio d'oliva
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino piccante
- sale

Pulite le aringhe, eliminatene la testa e la spina e riducetele in filetti che risciacquerete e asciugherete.
Mettete in un tegame l'olio, l'aglio tritato e il peperoncino tagliuzzato.
Aggiungete i filetti di aringa, condite con pochissimo sale e cuocete a lungo fino a quando si saranno spappolati.
Spalmate questo composto su fette di pane.