

ARINGHE MARINATE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 4 aringhe salate
- 10 cl di olio d'oliva extra-vergine
- 25 cl di vino bianco secco
- 25 cl di aceto di vino
- 3 carote
- 2 cipolle grandi
- 2 spicchi di aglio
- semi di finocchio
- 1 foglia di alloro
- pepe nero in grani

Spellate e sfilettate le aringhe.

Mettete a cuocere nel vino e aceto le carote e le cipolle affettate finemente, gli spicchi d'aglio schiacciati, l'alloro, i semi di finocchio e il pepe in grani.

Fate cuocere a calore moderato finché sia tutto ben cotto e versate questa marinata bollente sui filetti di aringa che avrete disposto in una teglia.

Coprite con carta paglia bagnata e con il coperchio e fate cuocere per un quarto d'ora.

Fate raffreddare, sistemate i filetti d'aringa in una terrina, ricopriteli con la marinata, versatevi l'olio e lasciate riposare in - luogo fresco per qualche giorno.