

Aringa marinata

Dosi per 2/3 persone

Due aringhe affumicate medie

Mezzo litro di latte

Olio, prezzemolo, aglio.

Sbollentate le aringhe in acqua, senza sale e con due foglie di alloro, per tre-quattro minuti.

Scolate, togliere la pelle e deliscate spinando accuratamente.

Mettere i filetti in una fondina e copriteli di latte.

Lasciate a bagno in luogo fresco per almeno due ore.

Dopo scolate bene e condite con abbondante olio, aglio tritato, prezzemolo e una generosa macinata di pepe

Lasciatele a marinare per altre due ore circa. Più tempo le lasciate meglio è.

Servitele con fette di polenta abbrustolita o fritta in padella e l'abbondante olio aromatizzato di marinata.

Volendo si può guarnire con anelli di cipolla passita in padella (senza sale!) e due gocce di aceto rosso.

Accompagnatele con vino rigorosamente rosso, rustico e robusto.