



Alici gratinate



Difficoltà:



Cottura: 25'



Preparazione: 1h



Ingredienti:

*** 4 PERSONE ***

- 1 kg di alici fresche
- 1 spicchio di aglio
- 30 g di erbe miste (prezzemolo, finocchietto, maggiorana, basilico)
- 80 g di pangrattato
- 30 g di parmigiano grattugiato
- un pizzico di peperoncino secco
- olio di oliva q.b.
- sale q.b.

Le **alici gratinate** sono un secondo piatto di pesce realizzato con alici fresche gratinate in forno con un composto di erbe aromatiche, parmigiano e pangrattato. Per realizzare questa ricetta, vi consiglio di acquistare le alici più grandi e sode che ben si prestano alla cottura in forno. Inoltre, vi ricordo che potete personalizzare il composto per il gratin come più preferite!

Procedimento

Pulite le alici eliminando la testa, le viscere e la lisca. Sciacquatele velocemente e lasciatele scolare affinché perdano l'acqua in eccesso. Lavate, asciugate e tritate le erbe aromatiche.



Mescolatele in una ciotola insieme al pangrattato e al parmigiano, dopodiché unite anche il peperoncino e il sale.



Foderate una teglia di carta da forno, ungetela con un filo d'olio e affilatevi le alici con la pelle rivolta verso l'alto. Copritele completamente con il composto di erbe, formaggio e pangrattato, condite con un filo d'olio e infornate a 180° per circa 25 minuti.



Quando le alici saranno dorate ma non troppo secche e asciutte, sfornatele e servitele accompagnando con un'insalata fresca.

Di Eleonora Tiso aka Paciulina (mailto:eleonora.tiso@gmail.com)

Pubblicata il 08/09/2013