

SECONDI PIATTI

## Alicette al sugo

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

500 g di alici fresche  
1/2 bicchiere di salsa di pomodoro  
2 cucchiari di olio  
2 spicchi di aglio  
5-6 cucchiari di pangrattato  
1 cucchiario di parmigiano  
sale  
pepe  
prezzemolo.

### PREPARAZIONE

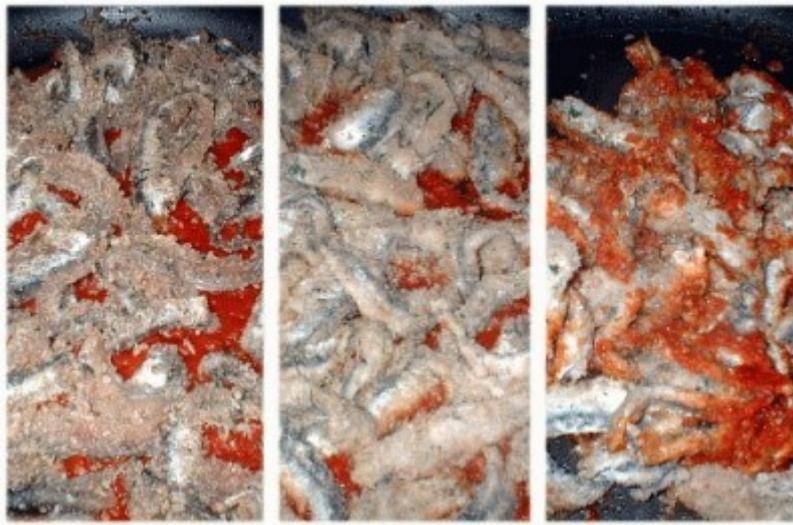
- 1** In una padella antiaderente fare imbiondire due spicchi d'aglio tagliati a pezzettoni, eliminarli, aggiungere la salsa, un mestolino di acqua e il sale.  
Fare ritirare.



- 2** Nel frattempo pulire le alici, sciacquarle sotto acqua corrente e diliscarle.  
In una ciotola mescolare il pangrattato, il parmigiano, sale e pepe a piacere, abbondante prezzemolo tritato.  
Buttare nella ciotola i filetti di alici asciugati e mescolare grossolanamente fino a ricoprire le alici di pangrattato.



- 3** Sistemare alla buona le alici nel sughino, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per pochi minuti.  
Mescolare delicatamente.



Miscelaiser