

SECONDI PIATTI

Alici al sugo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 35 min COTTURA: 25 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

1 kg di alici fresche
1 bicchiere di salsa di pomodoro
4 cucchiari di olio extravergine di oliva
4 spicchi di aglio
10-12 cucchiari di pangrattato
2 cucchiari di parmigiano grattugiato
poco prezzemolo
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 In una padella antiaderente fate rosolare l'aglio tagliato a pezzettoni nell'olio.

Eliminatelo e aggiungete la salsa insieme a 2 mestolini di acqua e il sale.

Fate ritirare bene la salsa.



2 Nel frattempo pulite le alici, sciacquatele sotto acqua corrente e diliscare.

In una ciotola mescolare il pangrattato, il parmigiano, sale e pepe a piacere e abbondante prezzemolo tritato.

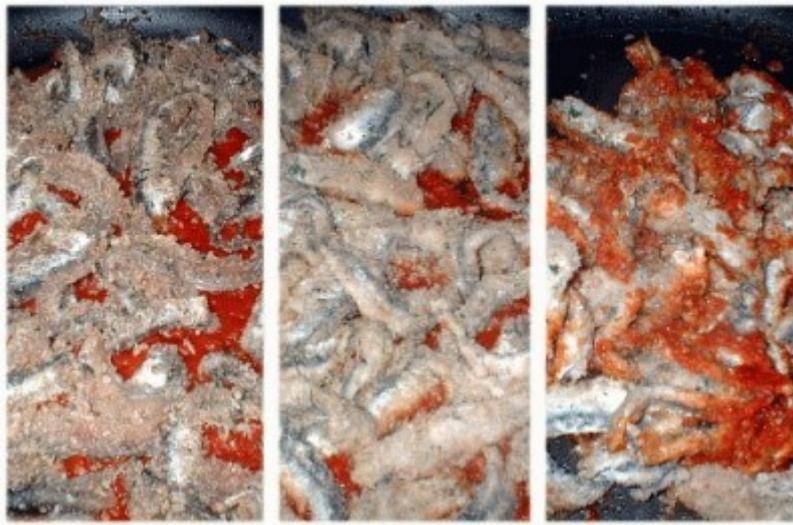
Asciugate bene le alici e mettetele nella ciotola con la panatura.

Mescolare fino a ricoprire le alici di pangrattato.



3 Sistemate le alici nel sugo, coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 4-5 minuti.

Mescolare delicatamente e servite.



4



5