

SECONDI PIATTI

Alici in tortiera

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le **alici in tortiera** sono eccezionali. Se cercate un piatto di pesce buono, sano, light ed economico eccolo qui, l'avete trovato! Vi basterà utilizzare delle alici freschissime, per ottenere un risultato strepitoso. Provate a nostra ricetta e se avete alici in esubero realizzatele anche [arreganate](#).

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE non troppo piccole -
800 gr

SPICCHIO DI AGLIO 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

SUCCO DI LIMONE 20 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

PREPARAZIONE

1 Pulite le alici, spinatele e lavatele.

Sistematele quindi in una teglia con olio, sale, aglio e prezzemolo tritati, spolverate di pangrattato e spruzzate di succo di limone.





2 Infornate a 180 gradi per circa 10 minuti.