

SECONDI PIATTI

Alici su letto di carciofini

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 45 min COTTURA: 23 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

1 kg di alici pulite e senza lisca
200 g di carciofini
3-4 cucchiai di pane grattugiato
3-4 alici sotto sale
4-5 cucchiai di olio extravergine di oliva
poco prezzemolo
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Pulite i carciofini, asciugateli e tagliateli a fettine.

Ungete una pirofila da forno, sul fondo fate uno strato di carciofini, salate, pepate e mescolare.

Coprite con le alici.



2 In una casseruola con un pò d'olio fate sciogliere le alici già passate sotto l'acqua corrente.

Spolverizzate di pane grattugiato le alici sulla pirofila.

Irrorate con l'olio alle alici salate.

Tritare il prezzemolo.

Concludete mettendo il prezzemolo sulle alici.



3 Infornate a 180°C per circa 20 minuti.

