

SECONDI PIATTI

Tris di alici e flan di broccoli e cavolfiore

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



1 cucchiaio yogurt

100 g parmigiano grattugiato

3 acciughe sotto sale

olio

pepe

sale

PREPARAZIONE





2 Passate in padella i carciofi dopo averli privati delle parti più dure e del fieno.



3 Preparate il trito con buccia di limone, timo, sale e pepe.



4 Rivestite di carta stagnola una piccola teglia di coccio, mettete un filo d'olio sul fondo, un po' di trito, aggiungete uno strato di alici, uno di carciofi ed ancora trito, un altro strato di carciofi, ancora trito e finite con i gamberi crudi sgusciati e la coda di scampo.



5 Chiudete e mettete la preparazione da parte.

Friggete 14 - 15 alici.



6 Fatele raffreddare e preparate un impasto con le alici sminuzzate, prezzemolo, aglio tritati finissimi sale e parmigiano.

Ricavate le polpettine, infarinatele e tenetele da parte.



7 Ammollate il pane rafferma nel latte.

Prendete un'altra teglia di coccio rotonda, ungetela d'olio e cospargetela di pan grattato.



8 Mescolate il pane, dopo averlo strizzato, con le alici, 1 cucchiaio di yogurt ed un battuto di prezzemolo, cipolla, buccia di limone ed un uovo, aggiustate con pan grattato, salate e pepate.



9 Completate la preparazione coprendo con pan grattato e un filo d'olio e mettete da parte.



10 Lessate in acqua salata separatamente cavolfiore e broccoli, scolateli e fateli raffreddare.



11 Procedete poi per entrambe le verdure e separatamente: strizzate le cimette, sminuzzatele ed impastate con parmigiano ed 1 cucchiaio abbondante di panna da cucina.

Riempite uno stampino usa e getta, dopo averlo unto e cosparso di pan grattato, con un primo strato di composto di broccoli.



12 Intervallate con olive nere.



13 Completate col composto di cavolfiore.



14 Infornate gli stampini e le tegliette di coccio in forno caldo 180° per 45 minuti cuocendoli a bagnomaria: usate una pirofila che li contenga con acqua fino a metà dei loro contenitori.

A 10 minuti dalla fine della cottura friggete le polpettine.



15 Nel frattempo disliscate 3 acciughe sotto sale, sciacquatele e fatele disfare in una padellina antiaderente con poco olio, aggiungete panna da cucina fino a raggiungere il giusto grado di salatura e ottenere una salsina d'accompagnamento.



16 Alla fine servite in due piatti separati, uno col cartoccio aperto e il gratin di alici e yogurt, l'altro coi flan arricchiti con la salsina di panna e acciughe e le polpette croccanti.

