

ANTIPASTI E SNACK

Acciughe gratinate

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 18 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le acciughe gratinate costituiscono un ottimo sfizio, perfetto sia come antipasto ma anche come secondo, magari abbinato ad altre preparazioni di pesce per un secondo ricco e gustoso. Si tratta di una vera e propria goloseria, alici fresche avvolte da uno strato di pane ammollato aromatizzato con diversi ingredienti tra i quali il parmigiano, il prezzemolo e l'aglio.

Non penserete che tutto questo ben di Dio vada fritto! Assolutamente! Basterà spennellare le polpettine con la sorpresa d'acciuga dentro con dell'olio extravergine d'oliva e infornare per 15 minuti e avrete delle alici gratinate croccanti e aromatiche, tutte da provare!

Scoprite altri modi per cucinare le alici:

[Alici arraganate](#)

[Acciughe e patate](#)

[Alici ammollicate](#)

[Tortini di acciughe](#)

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 20

PARMIGIANO GRATTUGIATO 60 gr

PANE RAFFERMO 150 gr

VINO BIANCO 1 cucchiaio da tavola

PREZZEMOLO solo le foglie - 6 rametti

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

LIME facoltativo -

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare le acciughe gratinate dovrete procurarvi 20 acciughe freschissime che dovrete pulire ed aprire a libro privandole della lisca centrale. Se non ci riuscite a farlo da voi, chiedete al vostro pescivendolo se vi fa la cortesia di prepararvele già in questo modo.
- 2** Mettete a bagno in semplice acqua fredda il pane rafferma cosicché possa reidratarsi e essere utilizzato per la panatura. Una volta ammorbidito, strizzatelo molto bene e trasferitelo in una bella ciotola capiente, aggiungete il parmigiano grattugiato, lo spicchio d'aglio tritato, il prezzemolo tritato ed un cucchiaio di vino bianco.

Regolate di sale e di pepe.

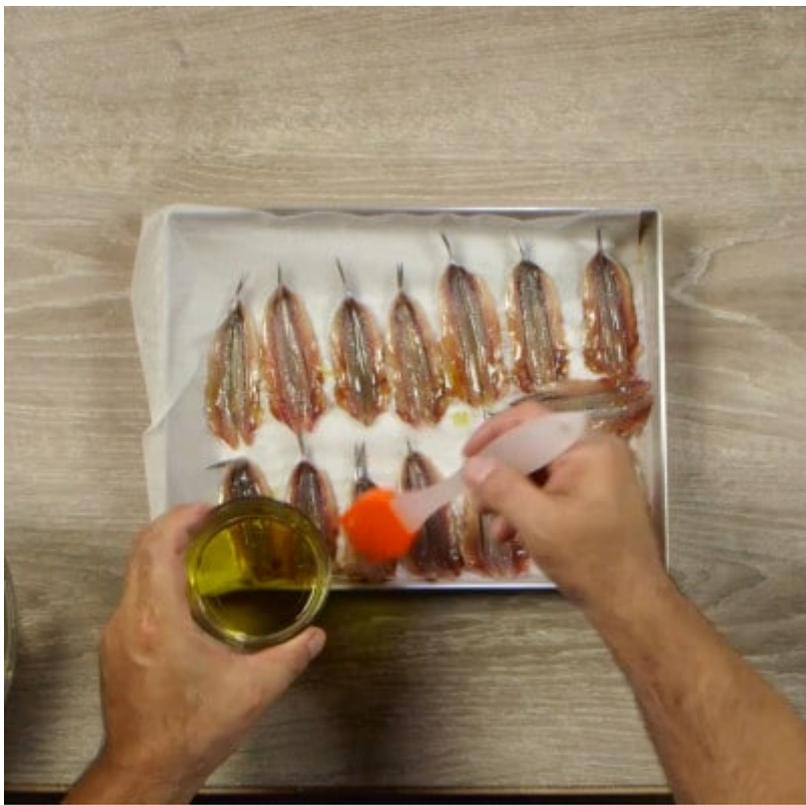


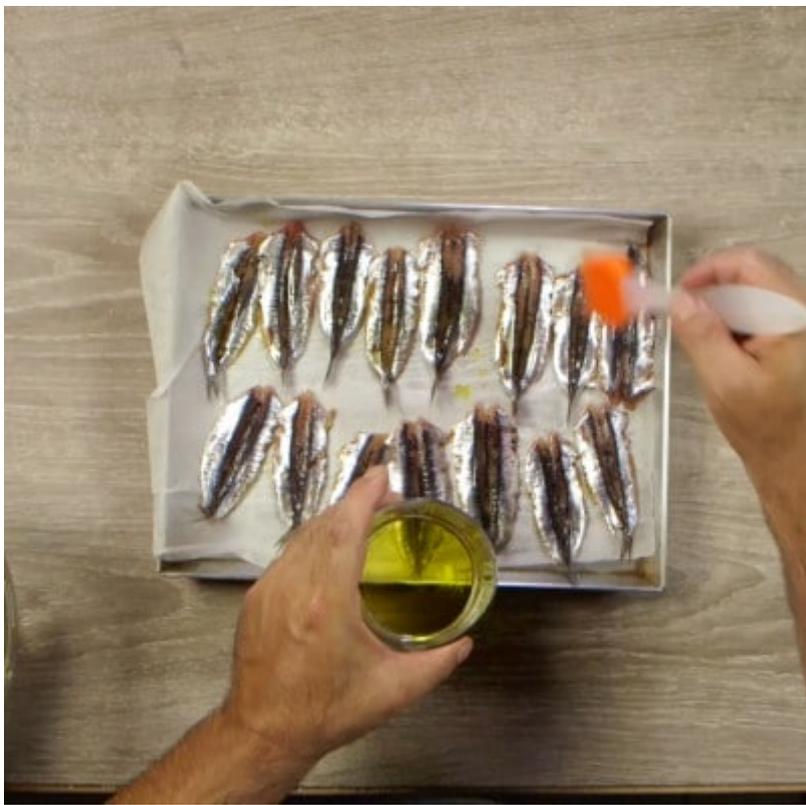




- 3** Disponete le alici ben aperte su di un foglio di carta forno in una teglia e spennellatele uniformemente con l'olio extravergine d'oliva. Ricopritele, quindi, una ad una con il composto a base di pane ammollato cosicchè ne siano coperte completamente sia sopra che sotto formando una sorta di polpettina.









- 4 Riposizionatele sulla teglia e spennellatele nuovamente su entrambi i lati con dell'olio extravergine d'oliva.

Scaldate il forno a 190°C e infornate le alici gratinate per 15 minuti, quindi fate andare per altri 3 minuti sotto al grill.

