

SECONDI PIATTI

Alici al forno classiche

di: *Stephanie Cabibbo*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Si possono preparare in tanti modi, ma le **alici al forno classiche con pangrattato** sono talmente buone da non passare mai di moda!

Le alici sono dei piccoli pesci azzurri e si distinguono dalle acciughe proprio per la loro pezzatura.

Molto utilizzate nella cucina siciliana, le alici vengono tradizionalmente servite con una **gustosa panatura** profumata da tanti aromi: noi ve le proponiamo con un condimento fresco al finocchietto selvatico e il pangrattato arricchito da pinoli croccanti, ma se volete potete rendere la panatura più rustica aggiungendo elementi come i capperi o il pecorino grattugiato.

INGREDIENTI

ALICI FRESCHE 400 gr
PANGRATTATO 150 gr
AGLIO 2 spicchi
PEPERONCINO ½ cucchiari da tè
FINOCCHIETTO SELVATICO 1 mazzetto
PINOLI 15 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SCORZA DI LIMONE 1
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa ripulisci le alici: stacca la testa (verranno via anche gli intestini) e poi apri il pesce con la pressione del pollice fino alla coda.





2 Stacca la lisca centrale e metti da parte.

Prosegui così con tutte le alici, poi sciacqua bene sotto acqua corrente.





3 Prepara la panatura: metti il pangrattato in una ciotola.

Taglia due spicchi d'aglio a pezzettini dopo averli privati dell'anima centrale, che è poco digeribile, e uniscili al pangrattato.





4 Tosta i pinoli in un padellino antiaderente e aggiungili alla panatura.



- 5 Condisci con il peperoncino e un filo d'olio, poi lavora con le mani: il pangrattato deve risultare leggermente inumidito.



- 6 Spennella un filo d'olio sulla base di una pirofila, poi sistema uno strato di alici su tutta la superficie.



- 7 Condisci con un pizzico di sale e un po' di scorzetta di limone grattugiata e ricopri con il pangrattato.



- 8 Sistema un secondo strato di alici nel verso opposto al primo, condisci di nuovo con sale e scorza di limone e ricopri di pangrattato.



9 Completa con un filo d'olio e cuoci in forno ventilato preriscaldato a 190°C per 15 minuti.

Estrai dal forno e servi le alici calde o a temperatura ambiente.

