

SECONDI PIATTI

Alici imbottite al forno



Le **alici imbottite al forno** sono un secondo piatto davvero favoloso. La crosticina croccante che si forma grazie alla panatura e il ripieno morbido, fanno di questo pesce un piccolo bocconcino ricco di gusto e sapore. La ricetta davvero semplice e può essere presentata anche come sfizioso antipasto. Le alici poi essendo pesce azzurro fanno anche benissimo alla salute, il loro costo e contenuto e la cottura al forno le rende leggere. Ecco allora perché è un piatto ideale per tutta la famiglia! Provatele appena possibile e fateci sapere se vi sono piaciute! Se amate poi il pesce al forno vi proponiamo anche un'altra ricetta: [filetti di orata panati al forno](#), davvero eccezionali!

INGREDIENTI

ALICI O ACCIUGHE 600 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
POMODORI SECCHI 150 gr
PANE GRATTUGIATO
SPICCHIO DI AGLIO 1
PECORINO GRATTUGIATO 100 gr
PANE RAFFERMO 3 fette
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE in granelli -

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare le alici imbottite al forno: prendete le alici apritele a libro passatele sotto l'acqua corrente, eliminate la testa e la lisca centrale, lasciate invece la parte della coda.



- 2 Una volta che avrete pulito tutte le alici, preparate un trito di prezzemolo fresco, tagliate finemente anche uno spicchio d'aglio e raccogliete il tutto in una ciotola con il pangrattato, mescolate in modo tale da far insaporire bene il tutto.



3 Preparate a questo punto la farcia delle alici: tritate i pomodori secchi e raccoglieteli in un

recipiente, poi fate un trito di prezzemolo e aggiungete anch'esso nel recipiente con i pomodori secchi sminuzzati, ed anche del pecorino grattugiato.





- 4 Eliminate la crosta dalle fette di pane raffermo, cubettate con un coltello la mollica e raccoglietela in una ciotola, ammolate la mollica con dell'acqua, poi strizzate quest'ultima e aggiungetela nel recipiente con gli altri ingredienti per la farcia. Ammorbidite il composto con olio extravergine d'oliva, poco alla volta, in modo tale da darle la giusta consistenza. Amalgamate bene tutti gli ingredienti.





5 Versate in una ciotolina dell'olio extravergine d'oliva, ricoprite una teglia con della carta forno e ungetela con un filo d'olio.





- 6 Prendete la metà dei filetti di alici, spennellate la parte del filetto "con la pelle" con l'olio e passatelo nel pangrattato profumato con l'aglio e il prezzemolo. E' importante fare questa operazione solo dal lato della pelle dell'alice; poi posizionate i filetti passati nel pangrattato sulla teglia da forno.





- 7** Distribuite sopra ogni filetto, con l'aiuto di un cucchiaino, la farcia preparata in precedenza. Una volta che avrete farcito tutti i filetti, copriteli con l'altra metà dei filetti di alice, naturalmente con la pelle rivolta verso l'alto.



- 8** Spennellate con l'olio e impanate anche questa parte dell'alice. Pressate leggermente le alici imbottite, in modo tale da far aderire bene la panatura ed infine passate sopra ogni filetto un filo d'olio. Trasferite in forno preriscaldato ventilato per 5 minuti a 200°C, poi per altri 5 minuti con il grill alla massima potenza.



9 Sfornate e servite le alici imbottite al forno aggiungendo qualche granello di sale.



CONSIGLIO

Posso fare la stessa ricetta ma con le sarde?

Sì andranno bene anche le sarde.