

SECONDI PIATTI

Alici al gratin al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

ALICI FRESCHE 500 gr
PANGRATTATO 100 gr
ACQUA 3 cucchiai da tavola
PAPRICA DOLCE 1 pizzico
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Prendete le alici fresche, pulitele e apritele a metà. Sciacquatele sotto acqua corrente e mettetele a sgocciolare.

Nel frattempo preparate il pangrattato, insaporendolo con la paprica dolce, sale, prezzemolo e lo spicchio d'aglio precedentemente privato della parte interna.

Frullate per qualche istante questi ingredienti in modo da rendere il composto omogeneo.

Aggiungete le alici alla panatura e mescolate bene il tutto.

Prendete una teglia foderata con della carta da forno ed iniziate a distribuire le alici a strati, come se fosse una lasagna.



2 Concludete con una bella spolverata di pangrattato, un filo d'olio d'oliva e i cucchiari d'acqua, che manterranno umido e morbido il pesce.

Infornate la teglia a 170°C per 15 minuti circa.