

ANTIPASTI E SNACK

Alici gratinate al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Le alici gratinate al forno sono un [secondo piatto](#) semplice da preparare, perfetto per una [cena](#) veloce e saporita. Questa ricetta è un'ottima fonte di [proteine](#), acidi grassi omega-3 e vitamine.

Le alici gratinate al forno sono un piatto economico, goloso da gustare sia caldo che freddo. Le alici gratinate al forno **richiedono solo pochi ingredienti** e circa 30 minuti di tempo di preparazione. Puoi personalizzare questo piatto a tuo piacimento aggiungendo i tuoi ingredienti preferiti, come erbe aromatiche, spezie o verdure.

Le alici gratinate al forno sono un piatto leggero e **delizioso**, prova la nostra [ricetta con video e passo passo fotografico](#)

per cucinare in casa questa ricetta che piacerà davvero a tutti!

Potrebbero interessarti anche queste ricette:

[Alici al forno senza panatura](#)

[Alici al forno classiche](#)

[Bombe fritte ripiene di alici](#)

[Pasta con le alici](#)

[Spaghetti alle acciughe](#)

COSA SERVE PER FARE LE ALICI

GRATINATE AL FORNO

ALICI PULITE (800 g da pulire) - 350 gr

PANGRATTATO 150 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ORIGANO SECCO 1 pizzico

PAPRIKA 1 pizzico

ZENZERO 1 pizzico

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME SI PREPARANO LE ALICI GRATINATE AL FORNO

- 1 Per realizzare le alici gratinate al forno prima di tutto occupati della preparazione della panatura: prepara un trito di prezzemolo e aglio, raccogli il trito all'interno di una scodella e aggiungi anche il sale.





- 2 Unisci anche il pepe, origano secco, paprika, zenzero e il pane grattugiato, infine aggiungi un goccio d'olio e mescola tutto con un cucchiaio.





- 3 Fodera una teglia con un foglio di carta da forno, aggiungi un goccio d'olio e comincia a distribuire le alici già pulite e aperte.

Copri le alici con il pane condito, senza schiacciarlo troppo. Infine versa ancora un filo d'olio





- 4 Inforna le alici panate in forno statico a 200°C per 15/20 minuti, o almeno fino a che non si colorerà leggermente il pane.

Una volta cotte, lascia intiepidire qualche secondo prima di servire in tavola.





5 Servi le alici gratinate al forno con 2 spicchi di limone.

