

SECONDI PIATTI

## Filetti di aringhe fresche al gratin

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 30 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



### INGREDIENTI

500 g di aringhe fresche già deliscate  
private della testa ed aperte  
abbondante pangrattato  
4 cucchiari di grana padano grattugiato  
4-5 cucchiari di olio extravergine di oliva  
1 scalogno  
poco prezzemolo  
una manciata di pinoli  
poco vino bianco  
sale.

### PREPARAZIONE

**1** Dalle aringhe togliete la pelle e dividete in due ottenendo così i due filetti.

Lavatele bene e disponetele in un piatto.



**2** Intanto in una ciotola versate del pangrattato.

Preparate una teglia e ungetela con un poco di olio.

Prendete un filetto di aringa e passatelo nel pangrattato.



**3** E adagiatelo nella teglia.

Ripetete l'operazione, fino a quando non avrete formato uno strato.

Tritare il prezzemolo e tagliate a rondelline lo scalogno.

Sopra il pesce mettete un pò di prezzemolo, qualche rondellina di scalogno, qualche filo d'olio, sale, 2 cucchiaini di grana grattugiato e una manciata di pinoli.



- 4 Fate un secondo strato e ricopritelo come in precedenza, avendo cura di spolverare il tutto con 2 cucchiaini di pangrattato e spruzzateci un pochino di vino bianco.



- 5 Infornate coperti con l'alluminio per 25 minuti a 180° e per 5 minuti scoperti, ma avviando il grill.

