

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.

