

Alici al pangrattato



Gr. 800 di alici fresche, 50gr. di capperi sotto sale, uno spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, olio di oliva, gr. 30 di pangrattato, parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Lavate i capperi ,scolateli ed asciugateli. Mettete nel frullatore: i capperi, il prezzemolo, il pangrattato, l'aglio, il parmigiano, quattro cucchiari di olio e un pizzico di sale e pepe. Frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Versate il composto su un piatto largo. Lavate le alici, asciugatele, apritele a metà lasciandole unite sul dorso. Togliete la testa e la lisca centrale lasciando la coda. Passatele poi da entrambe le parti nel composto preparato. Arrotolate le alici in modo che le code restino in alto. Spennellate la pirofila con l'olio rimasto, ponetevi le alici, e premetele leggermente per evitare che si aprano durante la cottura. Ponete in forno già caldo e fate cuocere per circa 15 minuti.