

Alici gratinate

INGREDIENTI:

500 gr di alici fresche,
200-300 gr pane grattugiato,
1 mazzetto di prezzemolo,
scorza di 1 limone grattugiata,
olio evo qb,
sale qb,
pepe qb.

Pulire le alici dalla testa, intestino e lisca in modo che rimangano aperte a libro e sciacquarle velocemente per togliere il sangue che le farebbe rimanere amarognole.

In una ciotola mettere il pane grattugiato e condirlo con il prezzemolo tritato finemente, la scorza grattugiata del limone, olio sufficiente per inumidire il pane ma non inzupparlo (deve rimanere unto ma ben separato), sale un po' abbondante in modo da non dover aggiungerne sulle alici e un pizzico di pepe.

Mischiare bene il preparato di pane e passarci le alici una da una pressando un po' in modo che la panatura si attacchi bene da ogni parte.

Adagiarle una accanto all'altra su una placca da carta da forno.

Scaldare il forno al massimo, infornare la teglia e saranno pronte in pochissimi minuti appena il pane grattugiato inizierà a scurirsi un pochino sui bordi toglierle e servirle, se cotte troppo risultano stoppose.