



INGREDIENTI

- Alici fresche
- Pancarrè
- Prezzemolo
- Sale
- Olio di oliva

Per la salsa verde

- Prezzemolo
- Aglio, Capperi dissalati
- Olio di oliva
- Aceto bianco
- Alici sottolio
- Pane raffermo o Pancarrè

1



Cominciare con la salsa verde che deve riposare almeno un paio di ore.

Mettiamo un mazzetto di prezzemolo, un piccolo spicchio d'aglio, qualche capperi, due filetti di alicie sottolio e del pane bagnato di aceto bianco in un mixer.

Il pane è fondamentale per legare la salsa ed evitare che l'olio si divida dal resto degli ingredienti.

2



Dare una prima mixata quindi aggiungere abbondante olio di oliva e completare con un'ultima mixata prolungata.

La salsa verde è pronta per essere riposta in frigo a riposare.

Assaggiata subito la salsa ha un sentore di aceto e un fondo amaro dato dal prezzemolo. È normale, lasciandola riposare e il tutto si armonizza. L'ideale sarebbe prepararla con un giorno di anticipo.

3

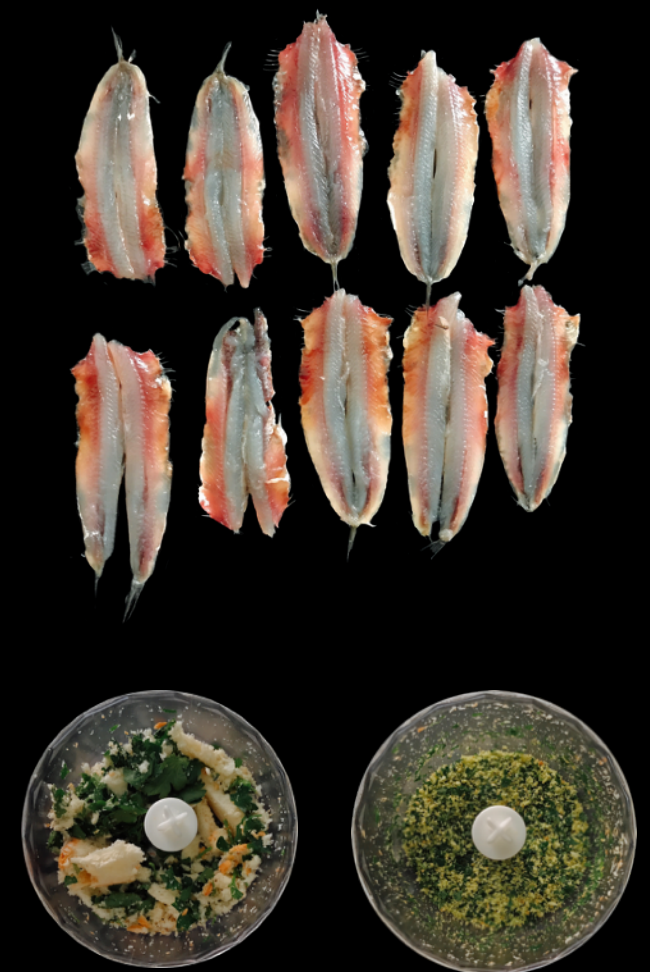


Per spinare le alicie prenderle dalla testa con la pancia verso di voi e dividere i due filetti con il pollice partendo dalla testa e scorrendo verso la coda.

Prendere la testa e tirare leggermente per staccare la lisca e interiora (viene via tutto insieme).

Al supermercato si trovano anche già pronte senza testa e spinare.

4



Sciacquare i filetti e riporli su della carta da cucina per asciugarli.

Per la panatura mettere in un mixer il pancarrè con un filo di olio e del prezzemolo (qualche foglia).

Mixare il tutto ottenendo la base per la panatura.

Il pancarrè, evita che si secchino i filetti in cottura e ha una consistenza migliore del pangrattato che rimane comunque come alternativa.

5



Passare i filetti di alicie nel mix e riporli su una teglia rivestita con carta forno.

Passare un filo di olio sui filetti e infornare, con forno già in temperatura, a 180° con grill acceso.

Sfornare appena i filetti sono dorati (circa 7/8 min.).

6



Puoi servire.

Salare e accompagnare con la salsa verde (se preparata).

BUON APPETITO

Buonissime e non fanno rimpiangere la versione frita (anzi).



www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali