

ALICI IMPANATE ALLA GRIGLIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE



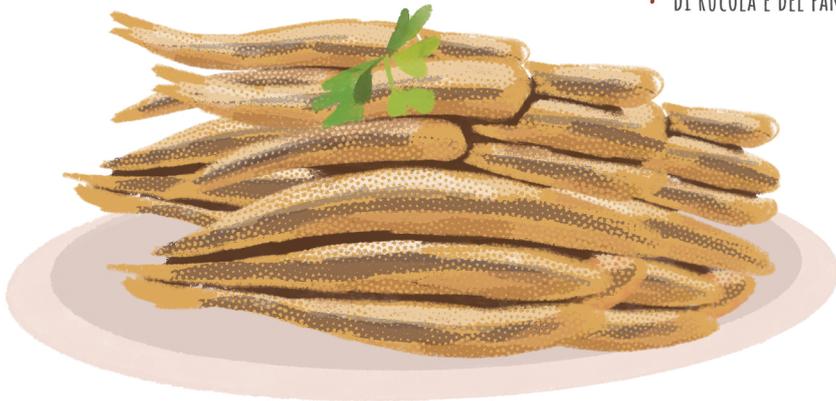
500 G DI ALICI FRESCHE
(PROTEINE, VITAMINA B12, OMEGA 3 E CALCIO)



1 MAZZETTO DI PREZZEMOLO



SALE Q.B.



- 1 PULIRE LE ALICI, ELIMINANDO LA TESTA, LE INTERIORA E LA LISCA.
- 2 SCIACQUARE BENE LE ALICI SOTTO L'ACQUA CORRENTE E FARLE SCOLARE.
- 3 ELIMINARE I RAMETTI PIÙ DURI DA UN MAZZETTO DI PREZZEMOLO, LAVARE LE FOGLIE E SMINUZZARLE CON UNA MEZZALUNA.
- 4 AGGIUNGERE UNO SPICCHIO D'AGLIO DA SMINUZZARE CON IL PREZZEMOLO.
- 5 UNIRE PREZZEMOLO E AGLIO AL PANGRATTATO E MESCOLARE INSIEME CON L'OLIO E A UN PIZZICO DI SALE.
- 6 SU UNA TEGLIA RIVESTITA DA UN FOGLIO DI CARTA DA FORNO AVVOLGERE UN'ALICE PER VOLTA CON LA PANATURA, FACENDOLA ADERIRE BENE.
- 7 RICOPRIRE LE ALICI CON UN GIRO D'OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA E SE DISPONIBILE CUOCERLE ALL'INTERNO DI UN BARBECUE.
- 8 IN ALTERNATIVA LE ALICI POSSONO ESSERE COTTE AL FORNO A 190 °C PER CIRCA 20 MINUTI O FINO A COMPLETA DORATURA.
- 9 ABBINARE LE ALICI PANATE CON UN'INSALATA DI RUCOLA E DEL PANE INTEGRALE.



**OLIO EXTRA-VERGINE
DI OLIVA Q.B.**
(ACIDI GRASSI INSATURI,
PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI)



**PANGRATTATO
Q.B. (CARBOIDRATI)**



1 SPICCHIO D'AGLIO

CHE COSA SERVE:

TAGLIERE, COLTELLO, MEZZALUNA, FRULLATORE (SE NECESSARIO), CUCCHIAIO, CIOTOLA CAPIENTE, TEGLIA, CARTA DA FORNO, FORNO O BARBECUE.