ALICI IN PANGRATTATO

Ingredienti per 4 persone:

- 12 alici fresche,
- 30g. di capperi sotto sale,
- uno spicchio d'aglio,
- 1 mazzetto di prezzemolo,
- un dito di olio di oliva,
- 2 cucchiai di pangrattato,
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato,
- sale,
- pepe.

Lavate i capperi privandoli del sale, scolateli ed asciugateli.
Mettete nel frullatore i capperi ed il prezzemolo, unitevi il pangrattato, l'aglio, il parmigiano, 4 cucchiai 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.
Privatele della testa e delle lische centrali lasciando le codine.
Passate 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 10 minuti.