

# Alici in pangrattato

Le ricette di pesce su RicetteItalia.org

## Per 1 persone:

12 acciughe fresche  
30 g capperi sotto sale  
1 spicchio aglio  
1 mazzetto prezzemolo  
olio d'oliva  
2 cucchiai pangrattato  
1 cucchiaio formaggio parmigiano grattugiato  
sale  
pepe

## Preparazione

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 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 acciughe, 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 acciughe in modo che le code restino in alto. Spennellate la pirofila con l'olio rimasto, ponetevi le acciughe, e premetele leggermente per evitare che si aprano durante la cottura. Ponete in forno già caldo e fate cuocere per circa 10 minuti.

[Ricette Italia - Le tue ricette di cucina online.](#)

<http://www.ricetteitalia.org>