



Piccoli timballi di alici al gratin

Un antipasto molto sfizioso e saporito, ma basterà aumentare le dosi, facendo più strati di alici e pomodori, per ottenere un ottimo secondo piatto, nutriente e a poco prezzo.

Ingredienti (4 persone)

Per i timballi di alici: 400 grammi di alici, due pomodori rossi, due cucchiai di pangrattato, due cucchiai di mandorle, due cucchiai di pinoli, uno spicchio di aglio,

un cucchiaino di prezzemolo tritato, origano, due rametti di finocchietto selvatico, olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe.

Per la composizione: qualche foglia di insalata, olio extravergine d'oliva, aceto balsamico, sale e pepe.

Preparazione

Eviscerare le alici, toglierne la lisca, la testa e la coda, aprirle a libretto e sciacquare sotto un getto di acqua fresca, quindi poggiarle su carta da cucina e tamponarle per asciugarle.

Preparare un trito con mandorle, pinoli, aglio, prezzemolo, finocchietto selvatico e una presa di origano; unite al pangrattato e a una presa di sale.

Impanate con questo composto i filetti di alici.

In stampini monoporzione realizzare uno strato di alici impanate, ponetevi sopra dei pomodori tagliati a dadini di circa un centimetro di lato, un giro di olio extravergine d'oliva, quindi procedere con un altro strato, regolare di sale e di pepe e cuocere in forno alla temperatura di 180 gradi per circa 10-15 minuti.

Composizione

Sformare il timballo di alici su un letto di insalata tagliata a julienne e condita con olio extravergine d'oliva, aceto balsamico, sale e una macinata di pepe. Decorare con pinoli e mandorle tostati in padella. ■