

ACCIUGHE IN PANGRATTATO

Ingredienti per 1 persone:

- 12 acciughe fresche
- 30 g di capperi sotto sale
- 1 spicchio di aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- olio d'oliva
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di formaggio 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 cucchiaini 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 lisce 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.