OLIO CUORE

Tortino di Alici



Ingredienti

- 800 g alici fresche
- 80 g mollica di pane raffermo leggermente tostata
- 30 g pangrattato
- menta
- 10 capperi dissalati, se graditi
- 1 spicchio aglio
- 4 cucchiai **Olio Cuore**
- qb sale
- per decorare foglie di menta fresca

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 40''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 317.50 Kcal**
- **Grassi: 14 g**

Preparazione

- Pulire e diliscare le alici lasciando uniti i filetti, lavarle e asciugarle bene.

- Porre nel tritatutto la mollica di pane raffermo leggermente tostata, un cucchiaino di menta, i capperi, se graditi, e l’aglio. Azionare e trasferire la preparazione in una ciotola.



- Aggiungere alcuni cucchiai di pangrattato e 2 cucchiai di **Olio di Mais Cuore**.



- Mescolare e controllare la sapidità.
- Irrorare una teglia, spolverizzarla con il trito e distribuire le alici.



- Ricoprirle con altro trito aromatico, poi procedere con un secondo strato di alici.
- Distribuire in superficie il composto aromatico rimasto.



- Irrorare con 2 cucchiai di **Olio di Mais Cuore** e infornare a 200° per 10 minuti.
- Sfornare, decorare con menta fresca e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico