LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Tortino alle alici

Un tortino fresco, sano e dietetico!

Difficoltà
facile

Quantità
4 persone

Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Alici - mezzo kilo
- scarola o indivia riccia - 2
- olio - q.b.
- sale - q.b.
- pane grattugiato - una manciata

Preparazione

Comprate le alici freschissime e togliete la testa e la spina centrale. Lavate l'indivia e tagliatela a piccoli pezzi come per l'insalata. In una teglia versate un filo d'olio e vi mettete uno strato abbondante di scarola. Sopra la scarola mettete le alici in ordine sparso. Condite con un po' di sale, olio e del pan grattato. Fate un altro strato di scarola e ripetete la sequenza con le alici. Fate il terzo strato, mettendo le alici molto ravvicinate. Condite con l'olio, il sale e il pangrattato ma versate un po' più di olio, perchè si dovrà formare una crosticina dorata. Infornate a forno caldissimo per circa 10, 15 minuti fino ad avere una delicata doratura. Devo dire che è un piatto leggero e piacevole!!!