

ALICI IN PADELLA CON PANGRATTATO E LIMONE

Dopo aver scaldato l'olio mettere le alici prima passate nel pangrattato in padella, aggiungendo il succo di limone. Appena questo sarà evaporato le alici saranno pronte. Aggiungere il prezzemolo ed eventualmente il peperoncino.

La cottura veloce delle alici mantiene al massimo le proprietà di questi pesci e ne garantisce la buona digeribilità.