PARMIGIANA DE COURGETTES ET ANCHOIS

Categoria: Plats uniques **Tempo di preparazione:** 20 minutes +15 minutes de cuisson
Difficoltà: medio

Ingredienti per 4

- 700 g de courgettes
- 1 mozzarella fior di latte de 250 g
- 500 g de filets d'anchois
- 2 oignons rouges
- 1 verre d'huile d'olive extra vierge au goût
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à café de sucre
- Sel au goût
- Farine au goût

Un plat unique aux anchois ..goût, arôme et saveur

Difficulté : **moyenne**
Coût : **moyen**
Temps de préparation : **20 minutes +15 minutes de cuisson**
Portions : **4 personnes**

Préparation

Coupez 500 g de courgettes en lamelles et blanchissez-les dans l'eau bouillante pendant 2 minutes. Coupez finement la mozzarella.

Disposez 400 g de filets d'anchois dans 4 moules en aluminium en les alternant avec les courgettes et la mozzarella et enfournez à 200° pendant 6 minutes.

Préparez la phase oignon en blanchissant deux oignons rouges tranchés dans de l’huile d’olive extra vierge avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc, 2 deux cuillères à café de sucre et un peu de sel pendant 10 minutes.

Coupez les courgettes restantes en rondelles et faites-les cuire dans une poêle pendant quelques minutes. Farinez les filets d’anchois restants et faites les frire dans de l’huile d’olive extra vierge jusqu’à ce qu’ils soient dorés.

Disposez l’oignon sur chaque assiette, déposez la tarte dessus et démoulez. Décorez de courgettes coupées en rondelles et d’anchois farinés et frits. Bon appétit !