



PARMIGIANA DI ZUCCHINE E ALICI

Categoria: Piatti Unici **Tempo di preparazione:** 20 minuti +15 minuti di cottura
Difficoltà: medio 🇩🇪

Ingredienti per 4

- 700 g di zucchine
- 1 mozzarella fior di latte da 250 g
- 500 g di filetti di alici
- 2 cipolle rosse
- 1 bicchiere di olio extra vergine di oliva q.b.
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 2 cucchiaini di zucchero
- Sale q.b.
- Farina 00 q.b.

Un piatto unico alici...gusto, profumo e sapidità

Difficoltà: **media**

Costo: **medio**

Tempo di preparazione: **20 minuti +15 minuti di cottura**

Porzioni: **4 porzioni**

Preparazione

Tagliate 500 g di zucchine a nastri e fatele scottare in acqua bollente per 2 minuti.
Tagliate a sfoglia sottile la mozzarella.

Disponete 400 g di filetti di alici in 4 formine di alluminio alternandole con zucchine e mozzarella e informate a 200° per 6 minuti.

Preparate la cipollata scottando due cipolle rosse tagliate a fette in olio evo con 1 cucchiaio di aceto di vino bianco, 2 due cucchiaini di zucchero e un po' di sale per 10 minuti.

Tagliate le restanti zucchine a rondelle e fatele scottare in padella per un paio di minuti. Infarinate i restanti filetti di alici e friggeteli in olio evo fino a che non diventeranno dorati.

Disponete la cipollata in ciascun piatto, posatevi sopra il tortino e togliete la formina. Decorate con le zucchine tagliate a rondelle e con le alici infarinate e fritte. Enjoy!

