

Tortiera d'alici gluten-free

Ingredienti per 4 persone:

600 g di alici fresche (peso netto)
4 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
6 fette di pane integrale Hero-free® sbriciolate
4 cucchiaini di pangrattato Hero-free®
1 bicchiere di aceto di vino bianco o balsamico
1 ciuffo di prezzemolo
2-3 spicchi di aglio
1 limone
sale q.b.

Tortiera d'alici

Ingredienti per 4 persone:

600 g di alici fresche (peso netto)
4 cucchiaini di olio di oliva extra vergine
200 g di pane integrale duro sbriciolato
4 cucchiaini di pangrattato
1 bicchiere di aceto di vino bianco o balsamico
1 ciuffo di prezzemolo
2-3 spicchi di aglio
1 limone
sale q.b.

Esempio di preparazione: Pulire con cura le alici, privarle della testa, svuotarle delle interiora e diliscarle mantenendole intere. Metterle aperte su un piatto, coprirle con l'aceto e lasciarle marinare per circa 1 ora. Mondare il prezzemolo, lavarlo con acqua fredda e tritarlo insieme all'aglio. Mescolare il trito con il pane sbriciolato, 2 cucchiaini di pangrattato ed un pizzico di sale. Sgocciolare le alici, disporle in una teglia rotonda e spolverizzarle con il composto di pane appena preparato. Proseguire così formando degli strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Riporre la teglia nel forno già caldo. Cuocere a temperatura media per circa 20' minuti e servire subito con spicchi di limone.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 415 kcal (1734kj)		Energia: 417 kcal (1743 kj)	
Proteine	26 g	Proteine	31 g
di cui	animali 25 g e vegetali 1 g	di cui	animali 25 g e vegetali 6 g
Lipidi	16 g	Lipidi	15 g
di cui	saturi 4 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 2 g colesterolo 92 mg	di cui	saturi 4 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 2 g colesterolo 92 g
Carboidrati	42 g	Carboidrati	42 g
	di cui zuccheri semplici 5 g		di cui zuccheri semplici 4 g
Fibra	3 g	Fibra	4 g
Acqua	115 g	Acqua	135 g
Tiamina (vit. B1)	0,1 mg	Tiamina (vit. B1)	0,2 mg
Sodio	298 mg	Sodio	427 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,4 mg	Riboflavina (vit. B2)	0,5 mg
Potassio	417 mg	Potassio	552 mg
Niacina (vit. B3 o PP)	21 mg	Niacina (vit. B3 o PP)	23 mg
Ferro	4 mg	Ferro	6 mg
Calcio	222 mg	Calcio	261 mg
Fosforo	294 mg	Fosforo	408 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	52 µg	Vitamina A (Retinolo equivalenti)	52 µg
Vitamina C	0 mg	Vitamina C	0 g
Vitamina E	2 mg	Vitamina E	2 g

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.