

Tortino di alici e melanzane

Secondo piatto

Tempo di preparazione: 20 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti (per 4 persone)

- 600 gr di filetti di alici fresche
- 3 melanzane viola
- Erba cipollina q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

Preparazione

Lavare accuratamente le melanzane e tagliarle a fette sottili.

Grigliare le melanzane senza farle bruciare.

Cuocere a vapore i filetti di alici tagliati e aperti.

Adagiare sul piatto i filetti di alici alternati alle fette di melanzane.

Ultimare con olio extravergine, poco sale e erba cipollina.

Le alici sono ricche di omega-3, acidi grassi essenziali utili per la protezione cardiovascolare. Questa ricetta è quindi particolarmente indicata anche durante le terapie oncologiche per ridurre il possibile danno cardiovascolare causato da alcuni trattamenti.

