

## 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.*

