

Triglie alla livornese *(Secondi a base di pesce)*



Preparazione

Squamare le triglie, eliminando le pinne (non la coda), lavarle e asciugarle bene. Tritare finemente l'aglio ed il prezzemolo e rosolarli in una teglia con 8 cucchiari di olio. Prima che l'aglio prenda colore, unire i pomodori pelati e spezzettati e senza semi, sale e pepe a piacere. Cuocere per 5 minuti, quindi aggiungere le triglie e terminare la cottura in una decina di minuti senza muovere la teglia. Servire tiepido.

Consigli

Le triglie devono essere pulite e soprattutto squamate molto bene: fate compiere questa operazione dal vostro pescivendolo di fiducia poichè, essendo pesci molto delicati, potrebbero rompersi facilmente.

Curiosità

La carne della triglia è piuttosto pregiata, pertanto difficilmente troverete delle belle triglie a buon mercato.

Informazioni

Preparazione 30 minuti

Cottura 15 minuti

Dosi per 3 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Triglie (8 triglie di scoglio di circa 100/150 gr l'una)

Pomodori 500 grammi (maturi)

Aglio 2 spicchi

Prezzemolo

Olio extra vergine di oliva

Sale

Pepe