

Triglie alla livornese

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di triglie
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 300 g di Polpa di pomodoro a cubetti
- Sale
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Pulire le triglie. Eliminare le interiora, incidendo il dorso sotto le branchie, ed estraendole. Eliminare le squame passando il coltello dalla coda verso la testa.
- Sciacquare abbondantemente sotto acqua corrente. Fare molta attenzione nel manipolare le triglie, poiché sono estremamente delicate e si rompono facilmente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- In una larga padella mettere l'olio, il trito di aglio e prezzemolo ed accendere il fuoco.
- Far soffriggere a fiamma dolce fintanto che l'aglio non si sarà appena dorato, togliere dal fuoco per qualche secondo per far raffreddare appena l'olio quindi unire il pomodoro a pezzi. Mescolare, unire un pizzico di sale e cuocere per 5 minuti a fiamma media per far restringere il sughetto.
- Unire le triglie e cuocerle a fiamma vivace per 3-4 minuti per lato, girandole una sola volta. Sono infatti piuttosto delicate e tendono a rompersi.
- Unire un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di patate, insalata fresca, cipolle.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli, basandosi su una ricetta di Pieranna dal Cavo, Isola d'Elba. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.