

Triglie alla brace

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 12 triglie
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare le triglie, eviscerarle e rimuovere le squame.
- Mettere l'olio in una ciotola assieme all'aglio spellato ed affettato. Verrà usato per ungere il pesce durante la cottura.
- Preparare la brace, che sarà pronta quanto la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Mettere le triglie sulla brace e spennellarle con l'olio.
- La cottura deve avvenire a fuoco dolce per circa 2-3 minuti per lato.
- Girare la griglia con le triglie di tanto in tanto. A fine cottura salare e pepare.
- Servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di verdura fresca, cipolle, patate, piselli.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. 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.