

Triglie al cartoccio

Le **triglie al cartoccio** sono una ricetta a base di triglie cotte nel forno, in cartoccio di alluminio, assieme ad aglio e prezzemolo. E' una preparazione molto semplice, dove per la riuscita della ricetta il fattore più importante è la freschezza e la qualità della triglia.

Le **triglie al cartoccio** sono ottime se preparate con le triglie di fango, piuttosto che con quelle di scoglio, meglio se di dimensioni medio-grandi.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **280Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di triglie
- Olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio
- Sale grosso
- 4 rametti di prezzemolo
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200° C.
- Lavare accuratamente le triglie, rimuovere le interiora e squamarle.
- Mettere in ciascuna pancia una goccia d'olio, una fettina d'aglio e qualche grano di sale grosso.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Tagliare due fogli di carta stagnola di 20x20 centimetri.
- Disporre su ogni foglio di carta stagnola un filo d'olio e spennellare, quindi disporvi il pesce ed un altro filo d'olio, assieme ad una manciata di prezzemolo tritato, un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- Chiudere i cartocci utilizzando un altro foglio di carta stagnola da sovrapporre sigillando bene i bordi, ma senza comprimere il contenuto, così non si attaccherà.
- Infornare e cuocere per 20 minuti.
- Scaduto il tempo aprire i cartocci e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate al forno, insalata mista, cipolline in agrodolce.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

