

SECONDI PIATTI

# Gallinella con l'agliata

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 5 min    COTTURA: 40 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



La gallinella con l'agliata è uno di quei piatti che ricordano le nostre tradizioni marinare: pesce e sugo di pomodoro ricco d'aglio un'accoppiata stracollaudata!

Facilissimo da preparare purché disponiate di filetti di gallinella già puliti, altrimenti dovrete mettervi alla prova e tentare lo sfilettamento del pesce. Un secondo piatto facile e gustoso, perfetto per chi vuole portare a tavola un piatto dal sapore incredibile ma di semplice esecuzione. Se volete completare il vostro menù di mare, ecco per voi un'altra idea: [polpo alla paprika!](#)

## INGREDIENTI

GALLINELLA 700 g circa l'una - 2  
POMODORO PELATO 3  
PREZZEMOLO 2 rametti  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
ACETO DI VINO ROSSO ½ bicchieri  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8  
cucchiari da tavola

# PREPARAZIONE

1 Affettate finemente gli spicchi d'aglio.



2 Scaldate un fondo d'olio in una padella, preferibilmente di ferro. Unite le fettine d'aglio, il prezzemolo tritato e fate soffriggere.





3 Unite i pomodori pelati e schiacciateli fino a ridurli in una purea grossolana.



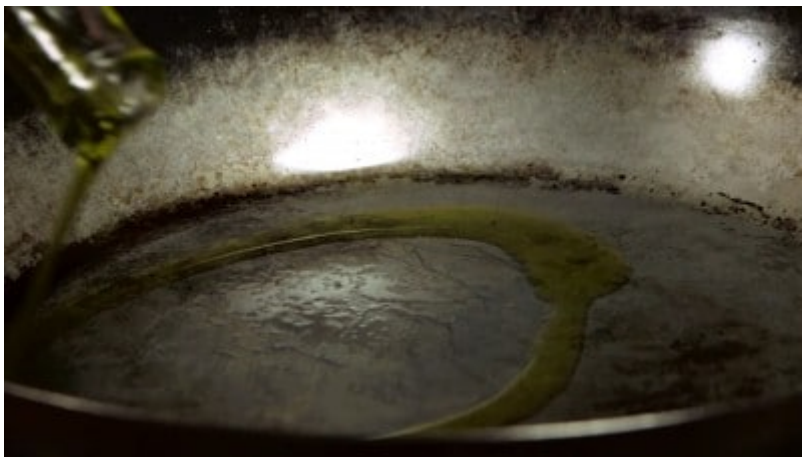
4 Unite il peperoncino e lasciate cuocere per 30 minuti circa.



- 5 Nel frattempo rimuovete la pelle dai filetti di gallinella ed infarinateli. Fate scaldare un giro d'olio in un'altra padella e fateli rosolare uniformemente. Nel frattempo preparatevi con un po' di prezzemolo tritato fresco.







- 6 Salate i filetti di gallinella e portateli a cottura. Servite i filetti di gallinella su di un letto di salsa agliata e cospargeteli con il prezzemolo appena tritato.

