

SECONDI PIATTI

## Triglie al vino bianco e olive

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le triglie al vino bianco e olive costituiscono un secondo piatto leggero, gustoso e velocissimo da preparare.

La cosa più importante è trovare delle ottime e freschissime triglie che dovrete semplicemente far rosolare e sfumare con il vino. Aggiungete, infine delle olive nere ed il gioco è fatto.

### INGREDIENTI

TRIGLIA 8

OLIVE NERE 100 gr

VINO BIANCO 1 bicchiere

SPICCHIO DI AGLIO 4

ANETO 4 rametti

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

### PREPARAZIONE

- 1 Scaldate un bel giro d'olio in una casseruola insieme a due spicchi d'aglio e ad un rametto di aneto; lasciate soffriggere bene.



- 2 Nel frattempo praticate delle incisioni su entrambi i lati dei pesci.



- 3 Inserite in ciascun pesce un rametto di aneto e qualche fettina di aglio.



- 4 Allineate i pesci nella casseruola con l'olio sfrigolante e fateli rosolare per bene da entrambi i lati.



- 5 A questo punto sfumare con il vino bianco e lasciar cuocere a fiamma vivace fino a far evaporare tutto l'alcool.



- 6 Giusto pochi minuti prima di spegnere il fuoco, aggiungete le olive nere e lasciate insaporire.



- 7 Spegnete il fuoco e servite le triglie ben calde con le olive.

