

SECONDI PIATTI

## Triglie saporite

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Un piatto di pesce particolare ma di semplice realizzazione. La particolarità sta nell'aromatizzare il liquido di cottura con dello zafferano.

Ce le propone Trinity e noi abbiamo deciso di riproporle con un video.

### INGREDIENTI

TRIGLIA 800 gr

CIPOLLE 1

BURRO 30 gr

VINO BIANCO ½ bicchieri

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

ZAFFERANO 1 bustina

SALE

PEPE NERO

### PREPARAZIONE

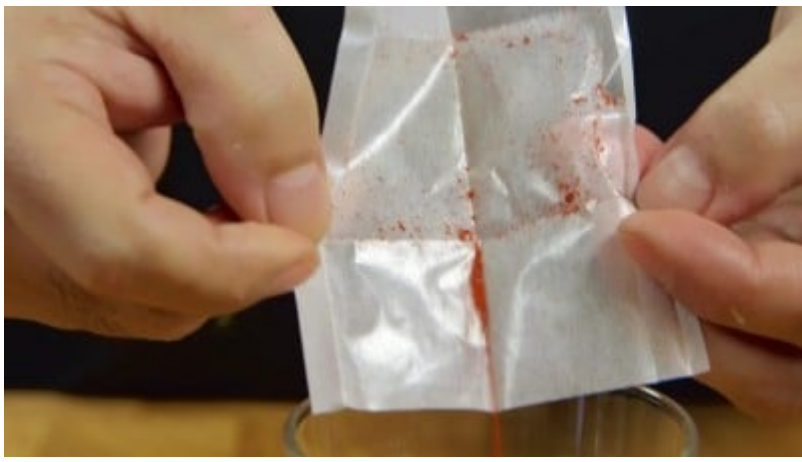
**1** Fate fondere una noce di burro in padella e fatevi appassire dolcemente la cipolla.



**2** Aggiungete le triglie e fatele rosolare da un lato per 10 minuti.



**3** Fate sciogliere lo zafferano in polvere in poca acqua.



- 4 Girate le triglie dall'altra parte e versatevi l'acqua e zafferano. Fate ridurre a fuoco vivace per altri 10 minuti.



- 5 Servite le triglie nappandole con il sughetto che si sarà formato sul fondo della padella.



6 Aggiungete, a piacere, del pepe, dei fiocchi di sale e degli spicchi di limone.

