

ANTIPASTI E SNACK

Cotolette di triglie di scoglio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

Triglie di scoglio
farina
1 uovo
olio per friggere
pepe
sale.

PREPARAZIONE

1 Pulire le triglie di scoglio, sfilettarle e aprirle in due, lasciandole unite e con la coda.



- 2 Infarinare i pesci da entrambi i lati poi immergerli in uovo sbattuto con sale e pepe, poi infarinare una seconda volta.



- 3 Tuffare in abbondante olio caldissimo e friggere pochi minuti per parte.



4 Sgocciolare bene su carta da cucina.



5 Aggiustare di sale e servire caldissime.