

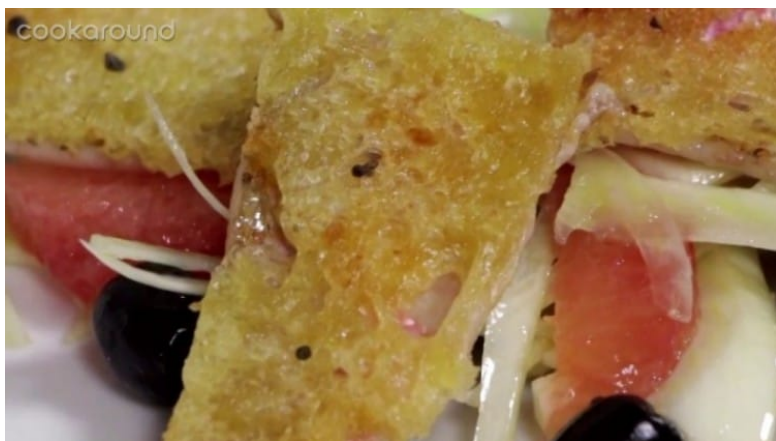
ANTIPASTI E SNACK

## Crostini di triglie agli agrumi

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

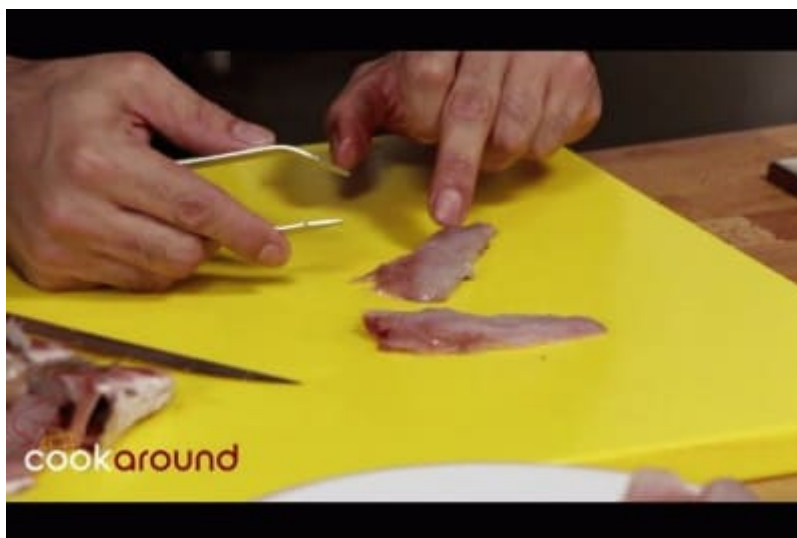
TRIGLIA 8  
PANE a fette tagliate sottili -  
FINOCCHI 1  
POMPELMO 1  
OLIVE NERE  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE

I crostini di triglie agli agrumi sono una versione in antipasto di un piatto ben noto e diffuso, che vede la triglia con la sua carne magra e saporita, accostarsi agli agrumi. Nei crostini di triglie agli agrumi l'equilibrio dei sapori è davvero perfetto!

### PREPARAZIONE

**1** Sfilettate, innanzitutto, le triglie, paregiatele rimuovendo i pezzettini in eccesso.

Con una pinzetta rimuovete tutte le spine rimaste nei filetti.



- 2** Scaldate abbondante olio extravergine d'oliva in una padella, possibilmente di ferro, aromatizzandolo con due scorze di arancia ed uno spicchio d'aglio.



- 3** Tagliate delle fette di pane molto molto sottili.

Adagiate un filetto su ogni fetta di pane e rifilate il pane in eccesso tagliandolo con un coltello.

Rimuovete le scorze d'arancia e lo spicchio d'aglio dalla padella e ponetevi il crostino di triglia in modo tale che il pane sia a diretto contatto con la padella.



- 4 Inclinate leggermente la padella e raccogliete l'olio con un cucchiaio, quindi rovesciatelo sui filetti di triglia in modo tale che cuociano grazie al calore dell'olio stesso.



- 5 Continuate in questo modo fino a che la polpa delle triglie non abbia cambiato colore diventando d'un bianco opaco.

Pulite, sciacquate ed affettate molto finemente il finocchio, raccoglietelo in un'insalatiera e conditelo con sale e olio extravergine d'oliva.



- 6 Prelevate i crosini dalla padella ed adagiateli su fogli di carta assorbente affinché s'asciughino dall'olio in eccesso.



- 7 Ricavate degli spicchi tagliati a vivo da un pompelmo rosa.

Distribuite i finocchi su di un vassoio da portata, aggiungete qualche oliva e gli spicchi di pompelmo a vivo.



8 Adagiate i crostini di triglie sul letto di finocchi e serviteli in tavola.



## NOTE

In Italia la triglia, che appartiene a una numerosissima famiglia di pesci, è presente con due specie diverse, la triglia di scoglio e quella di fango. A dispetto della pessima idea che può nascere a sentir parlare di quest'ultima, le triglie sono considerate un pesce prelibato e assumono, in molti paesi che ne fanno una pesca intensiva, una importanza economica notevole. Sul banco del pescivendolo, il loro caratteristico aspetto brillante con riflessi rosa è un indice di freschezza e qualità. Ricco di proteine, è un pesce che si presta per frittiture, zuppe e ricette da forno ed è molto usato anche nelle diete.