

SECONDI PIATTI

Triglia ripiena al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 15 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 triglie
2 pomodori secchi sott'olio
8 capperi sotto sale
origano
4 olive nere
pecorino

PREPARAZIONE

1 Desquamate i pesci lasciando intatte le interiora.



2 Poi con un coltello molto affilato e flessibile incidete il pesce dal dorso e seguendo la spina centrale arrivate fino al ventre senza bucarlo.

Ripetete l'incisione da ambo i lati.



3 Liberata completamente la lisca centrale con due colpi di forbice uno dal alto della coda e uno dalla testa eliminatela.

Togliete adesso le interiora e sciacquate il pesce.

Tenete da parte il fegato che userete nel ripieno.



- 4 Tritate il fegato, abbondante prezzemolo, 1/2 pomodorino secco, i capperi dissalati, origano e la polpa di 1 oliva.



- 5 Riempite il pesce e posatelo su un letto di patate tagliate sottili e unte con un filo d'olio.



6 Infornate a 190° per 10 minuti.

Tiratelo fuori e spolverate con un pò di pecorino.

Rimettete in forno fino allo scioglimento del formaggio.



7 Servite.

