

SECONDI PIATTI

Triglie alla livornese

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [40 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Che bontà le **triglie alla livornese**! Un grande classico della cucina italiana molto amato in quelle zone ma apprezzato davvero ovunque! La Toscana si sa è una ricca di tradizioni culinarie poiché la sua terra è lambita dal mare e protetta dalle montagne. Le triglie alla livornese rappresentano quindi uno dei piatti mitici che possono essere gustati nei localini in riva al mare, dove la brezza aggiunge magia ad un piatto già gustoso. Se non potete andare adesso in quei posti, potete portare a casa vostra un po' di quella atmosfera cucinando questo piatto meraviglioso! Se amate i piatti toscani vi invitiamo a realizzare anche i [fagioli all'uccelletto](#): favolosi!

INGREDIENTI

TRIGLIA di 100g circa ognuna - 12

POMODORI 10

CIPOLLE 2

SPICCHIO DI AGLIO 2

ALLORO 4 foglie

FARINA DI MAIS

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 10

cucchiaini da tavola

VINO BIANCO ½ bicchieri

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare le triglie alla livornese, pulite i pomodori, togliete i piccioli e fate un taglio a croce sulla sommità.



- 2 In una pentola con abbondante acqua salata immergete i pomodori per 30 secondi, toglieteli, pelateli, privateli dei semi e tagliare a filetti.



- 3 Affettare sottilmente le cipolle.



- 4 Eviscerare e desquamare le triglie, sciacquatele e tamponate con carta forno.



5 Infarinate le triglie.



6 In una padella mettete l'olio e friggere le triglie.



7 Quando son ben colorate unite la cipolla, l'aglio, l'alloro ed il pepe.



8 Sfumare con il vino.



9 Unite i filetti di pomodoro.



10 Coprite e lasciate consumare l'acqua di cottura a fiamma bassa aggiustando di sale.



CONSIGLIO

Posso utilizzare della farina semplice per infarinare?

Si certamente, va benissimo.

Potrei aggiungere delle olive nere?

Non è più la stessa ricetta ma sarà altrettanto buona.

Devo per forza pulire il pesce?

Si è necessario squamarlo e eviscerarlo.