

SECONDI PIATTI

Triglie alla livornese

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le triglie alla livornese, un modo strepitoso per cucinare questo pesce! Le triglie alla livornese sono una ricetta della tradizione: un modo semplice e gustoso per un pesce spesso bistrattato per la presenza di numerose lische, ma il risultato varrà pure qualche lisca!

INGREDIENTI

TRIGLIA medie - 12
ALLORO 4 foglie
POMODORO PELATO 300 gr
PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo
VINO BIANCO secco -
AGLIO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate una padella, preferibilmente in ferro, con un generoso giro d'olio extravergine d'oliva.

Infarinate le triglie e, quando l'olio è ben caldo, adagiatevi le triglie e fatele rosolare uniformemente.



- 2 Quando sono ben rosolate, sfumate le triglie con del vino bianco secco mantenendo la fiamma vivace.



3 Aromatizzate con due foglie di alloro spezzate.

Tritate molto finemente una cipolla bianca e unitela alla padella insieme ad uno spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato.



- 4 Dopo circa 10 minuti di cottura delle triglie, unite alla padella i pomodori pelati tritati grossolanamente al coltello; salate adeguatamente.



- 5 Coprite la padella con un coperchio e protraete la cottura delle triglie per altri 10 minuti.
- Regolate nuovamente di sale e spolverizzate con abbondante prezzemolo fresco e tritato.



6 Servite le triglie nappate con il sugo di cottura.

NOTE

Lo sapevate che esistono due varietà di triglie? Le triglie di scoglio e quelle di fango. • Triglia di scoglio: diffusa nell'Atlantico orientale, Mar Mediterraneo e Mar Nero, abita i fondali rocciosi. Ha un capo più tondeggiante rispetto a quella di fango ed è di dimensioni maggiori. Inoltre presenta un colore rosso più intenso rispetto alla triglia di fango. • Triglia di fango: diffusa nel Mar Nero, Mediterraneo, Atlantico, predilige i fondali sabbiosi e fangosi. Ha un capo più acuminato e dimensioni più piccole rispetto alla triglia di scoglio.