

SECONDI PIATTI

Triglie alla livornese

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Toscana*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* COSTO: *medio* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

TRIGLIA 12
PASSATA DI POMODORO
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
ALLORO foglia - 1
FARINA
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite, lavate e asciugare le triglie tamponandole con della carta assorbente da cucina.

Infarinatele e trasferitele in una padella larga con l'olio già caldo.



- 2 Rigirarle con delicatezza, salare e aggiungere il vino, la cipolla tritata finemente, l'aglio sbucciato, l'alloro e il pepe.



3 Lasciar restringere un po' il fondo e aggiungere i pomodori pelati e tritati.



4 Far cuocere a fuoco lento ancora per qualche minuto coprendo con un coperchio. Servire con una pioggia di prezzemolo tritato.