

SECONDI PIATTI

Triglie alla nizzarda

LUOGO: Europa / Francia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

TRIGLIA grandi - 4
POMODORO PELATO privati dei semi - 4
OLIVE NERE 8
SPICCHIO DI AGLIO 2
CIPOLLE 1
VINO BIANCO ½ bicchieri
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
LIMONE
SALE
PEPE NERO
PREZZEMOLO 1 ciuffo
BOUQUET GARNI 1

PREPARAZIONE

1 Versate il bicchierino d'olio in una casseruola e soffriggetevi la cipolla, l'aglio e il

prezzemolo.



- 2 Quando l'aglio e la cipolla saranno leggermente dorati unite i pomodori, il concentrato di pomodoro e il bouquet garni; regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per circa 15 minuti.





3 Nel frattempo squamate, pulite ed infarinate le triglie e friggetele leggermente in altro olio d'oliva.



4 Friggetele giusto quanto basta per assodarne le carni, senza cuocerle completamente.

Unite il pesce alla salsa fatta coi pomodori, insieme a mezzo bicchiere abbondante di vino bianco e alle olive; coprite e cuocete su una fiamma dolce per 10 minuti.



5 Servite guarnendo di fette di limone.