

SECONDI PIATTI

Triglie ripiene

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [elevata](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Le triglie ripieno sono un delizioso secondo piatto di mare molto ineteressante e particolare. Semplici e gustose sono l'ideale da servire ad esempio dopo gli [spaghetti con le vongole](#), se abbiamo in mente di fare un pranzo specifico a base di pesce.

INGREDIENTI

TRIGLIA 1 kg
PANGRATTATO 50 gr
ROSMARINO 2 rametti
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
LIMONE 1
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite e lavate accuratamente le triglie, dividetele a metà dal lato del ventre e diliscatele.



- 2 Tritate le foglioline di rosmarino e uno spicchio di aglio e trasferite il trito in una terrina, unitevi il pangrattato, il sale ed il pepe.



- 3 Incorporate al composto aromatico qualche cucchiata di olio.



4 Farcite con questo composto le triglie, quindi richiudetele badando che il ripieno non esca (se fosse necessario aiutatevi con dello spago da cucina).





- 5** Ponete sul fuoco un recipiente con abbondante olio e uno spicchio d'aglio, mettetevi i pesci e fateli rosolare a fuoco basso per pochi minuti, poi voltateli con delicatezza e lasciateli cuocere per circa 10 minuti.



- 6** Sistemate le triglie sul piatto di portata e guarnite con spicchi di limone. Servitele ben calde.

CONSIGLI

Posso utilizzare altri tipi di pesce?

Sì potresti utilizzare diversi tipi di pesce e in base alla loro grandezza, modificare il tempo di

cottura.