

SECONDI PIATTI

Triglie ai sapori siciliani

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

TRIGLIA medie - 4

POMODORI 4

SEMI DI FINOCCHIO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

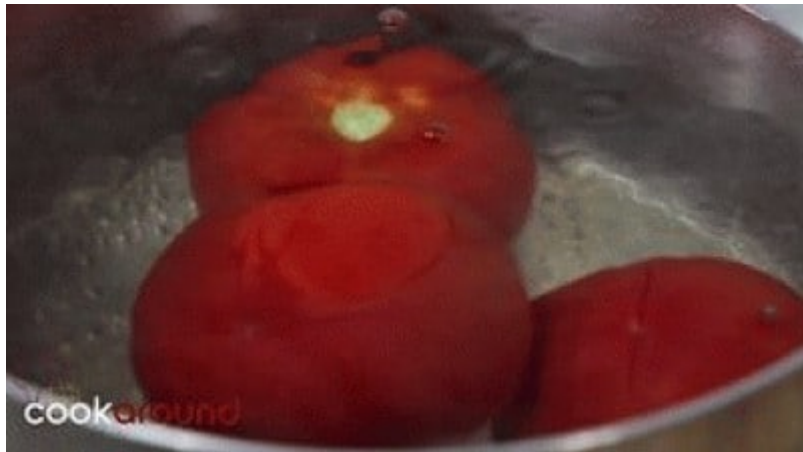
SALE AROMATIZZATO AI CAPPERI

PEPE NERO

Le triglie ai sapori siciliani, che serve? Vediamo insieme: pomodori, finocchietto selvatico e triglie ovviamente...Le triglie costituiscono un pieno di vitamine, sali minerali e proteine e per cucinarle serve solo un po' di amore e pochissimi ingredienti freschi e aromatici. Un secondo piatto di pesce dai sapori mediterranei, semplice da realizzare e allo stesso tempo gustoso e succulento. Che volete di più da una triglia? Se volete un primo piatto perfetto da abbinare ecco per voi un'idea speciale: [spaghetti alla pescatora](#)!

PREPARAZIONE

- 1 Lavate i pomodori, con un coltellino affilato incidete la buccia sul fondo del pomodoro, quindi tuffateli nell'acqua bollente per una ventina di secondi, giusto il tempo di scottarli.



- 2 Prelevate i pomodori dall'acqua bollente e trasferiteli immediatamente in una ciotola con dell'acqua molto fredda.



- 3 Spellate i pomodori, tagliateli in quarti e rimuovete i semi e l'acqua di vegetazione conservando solo il filetto di polpa che taglierete a dadini.





- 4 Pulite le triglie, sventratele, squamatele e sciacquatele, quindi aprite ulteriormente il taglio sul ventre del pesce per creare una sorta di tasca.



- 5 Scaldate un generoso giro d'olio in una padella, meglio se di ferro.

Inserite nel pesce un cucchiaino abbondante di finocchietto selvatico, noi abbiamo utilizzato quello sottolio e trasferite le triglie nella padella con l'olio caldo.



- 6 Quando le triglie saranno ben rosolate da un lato, spostate la padella dal fuoco e con molta delicatezza, girate i pesci, aggiungete i pomodori preparati in precedenza, un goccio di vino, del sale e un peperoncino piccante affettato.





- 7 Rimettete la padella sul fuoco per un paio di minuti, quanto serve per scaldare il pomodoro.

Impiattate le triglie ricoprendole con i pomodorini ed il sugo che si sarà creato nella padella.

Ultimate il piatto aggiungendo un pizzico di sale aromatizzato ai capperi.



NOTE

Il finocchietto viene utilizzato dall'industria alimentare e liquoristica, dall'industria farmaceutica ed in erboristeria. In cucina oltre ad essere consumato crudo in insalata viene utilizzato per aromatizzare varie pietanze come torte, minestre, ma anche mortadelle, arrosti, castagne ecc. I frutti in infuso con acqua vengono usati come impacchi su palpebre infiammate e come sciacqui e gargarismi per eliminare l'alito cattivo, nell'acqua calda per un bagno stimolante, deodorante e purificante. Il finocchio selvatico è stato considerato in passato quale simbolo di forza (veniva consumato dai gladiatori col quale anche si cingevano la testa). Simbolo di rinnovamento perché si riteneva aiutasse i serpenti nella muta della pelle. Ha dato origine al detto "non farsi infinocchiare" che significa non farsi raggirare, raccomandazione che veniva fatta agli acquirenti meno esperti di vino, che spesso veniva trattato con i semi del finocchio per mascherare i cattivi odori e sapori del vino difettoso.