

SECONDI PIATTI

Triglie alla lampada del faro

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

1 triglia a testa (150 gr) squamata pulita e sventrata
limone
semi di finocchio
aglio
sale e pepe
pomodori pelati
prezzemolo.

PREPARAZIONE

1 Salata, pepata internamente ed imbottita di una fetta di limone e di alcuni semi di finocchio (meglio se selvatico).

Infarinata, scuotendo l'eccesso, e fritta in olio di arachidi per 2' per parte a fuoco medio alto; scolata ed inserita/e in un tegame dove si sia rosolato dell'aglio fine mente tritato, dei semi di finocchio, in olio E.V.di oliva e come questo si sia profumato, aggiunto dei pelati di pomodoro finemente tritati e ritirati a fuoco medio per 5', giustamente salato,

per poter accogliere la nostra triglia e continuare la cottura per altri 5' a fuoco dolce ed a tegame coperto senza rigirare il pesce.

Servire stendendo sul piatto di portata tre cucchiaini di sugo di pomodoro, adagiando per parte la triglia sopra un ciuffo intero di prezzemolo con il dorso rivolto al bordo.

In tal modo,nel pulirla, gli scarti non andranno nel pomodoro che potrà essere interamente gustato con le polpe del pesce.

Un consiglio per il vino: bianco,non troppo secco od acidulo, non troppo pastoso e carico.

Buon appetito