

SECONDI PIATTI

Triglie alla 'ngorda

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa** / **Italia** / **Molise**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Triglie alla 'ngorda, un secondo piatto della tradizione culinaria molisana che, come tutti i piatti della nostra tradizione mediterranea sono di grande gusto a basso costo e di una semplicità disarmante!

Cosa serve? Ottime triglie fresche, pane raffermo e un trito aromatico...nient'altro! Ovviamente la ricetta tipica prevede l'uso di questo pesce squisito, ma nulla vieta che possiate fare questa preparazione con diversi altri tipi di varietà. Provate questa ricetta e se volete abbinarci un primo piatto che ci sta benissimo, vi suggeriamo gli [spaghetti con le cozze!](#)

INGREDIENTI

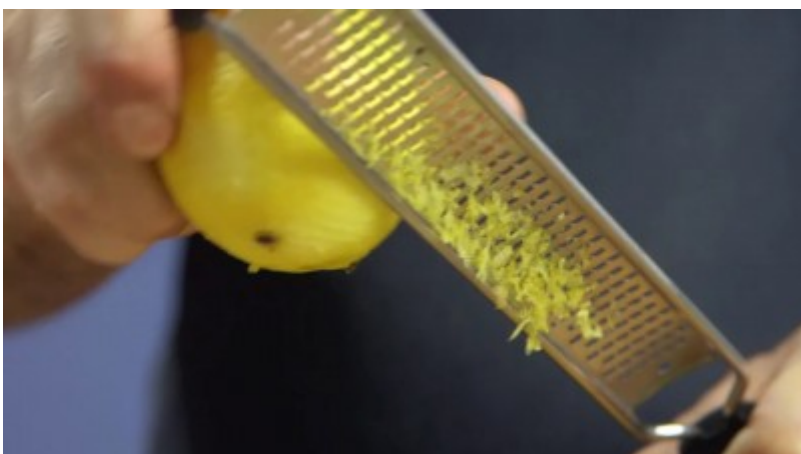
TRIGLIA fresche - 4
MOLLICA DI PANE raffermo -
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Ricavate la mollica da un pezzo di pane raffermo, tagliatela a dadini e trasferitela in una ciotola.



- 2 Condite la mollica con un trito di aglio e prezzemolo, la scorza di limone grattugiata ed il peperoncino tritato.





- 3** Irrorate con l'olio extravergine d'oliva, mescolate e impastate con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprite con un foglio di pellicola e mettete il composto da parte.



- 4** Prendete le triglie già pulite e squamate ed allargate l'apertura sul ventre in modo tale che possiate farcire con più facilità il pesce.



5 Farcite con la panura preparata in precedenza.



6 Ungete una teglia sufficientemente grande da poter accogliere tutti i pesci, salate i pesci da una parte ed adagiateli nella teglia appoggiandoli dalla parte già salata.





7 Irrorate il secondo lato con olio extravergine d'oliva e salate.





8 Infornate a 180°C per 15 minuti.



9 Servite le triglie ben calde nappandole con il fondo di cottura presente nella teglia.

