

SECONDI PIATTI

Triglie come si fanno a Livorno

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

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



Questa che vi presentiamo è la ricetta autentica delle **triglie come si fanno a Livorno**. Certo ci sarà di certo qualche livornese che avrà qualcosa da obiettare, ma si sa con i piatti regionali c'è sempre una grande quantità di microvariazioni. Le triglie sono un pesce ottimo, di quelli che tutti dovrebbero mangiare. Si tratta anche di un pesce povero e tra tanti si trova quasi sempre a buon prezzo! Se si ama il pesce fresco la triglia è un'ottima scelta, provate questa versione molto gustosa e fateci sapere se vi è piaciuta! Se amate questo tipo di pesce poi, vi invitiamo a prepararlo anche alla ['ngorda](#): buonissime!

INGREDIENTI

TRIGLIA 12

PASSATA DI POMODORO

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ALLORO foglia - 1

FARINA

VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere

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

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite, lavate e asciugare le triglie tamponandole con della carta assorbente da cucina.

Infarinatele e trasferitele in una padella larga con l'olio già caldo.



2 Rigirarle con delicatezza, salare e aggiungere il vino, la cipolla tritata finemente, l'aglio sbucciato, l'alloro e il pepe.



3 Lasciar restringere un po' il fondo e aggiungere i pomodori pelati e tritati.



4 Far cuocere a fuoco lento ancora per qualche minuto coprendo con un coperchio. Servire con una pioggia di prezzemolo tritato.

CONSIGLIO

E' possibile fare questa ricetta con altre tipologie di pesce?

Poi fare qualunque pesce che va bene ad essere fritto.

Potrei anticipare questa preparazione?

No ti consiglio di farla al momento.

Devo squamare i pesci?

Sì è necessario pulirli per bene!