

SECONDI PIATTI

## Triglie di scoglio arrostate con carciofi, acciughe, olive e capperi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 45 min    COTTURA: 10 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

6 triglie  
4 carciofi  
4 filetti di acciughe  
2 manciate di capperi  
2 limoni  
poco timo  
poca erba cipollina  
6-7 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale e pepe.

### PREPARAZIONE

- 1 Desquamare ed eviscerare le triglie. Per desquamare usate l'apposito attrezzo o un coltello a lama pesante partendo dalla coda e risalendo verso la testa.



2 Fate l'operazione sotto acqua corrente.

Incidete con un coltello a lama corta il ventre partendo dalla cavità anale.





**3** Estraiete le interiora e sciacquate con acqua fresca corrente.

Sfilettate il pesce. Incidete con una lama affilata e flessibile partendo dalla coda e risalendo verso la testa facendo scorrere la lama lungo la spina dorsale.



**4** Una volta separato il filetto rimuovete con un taglio netto le lische laterali.

Con l'aiuto di una pinzetta togliete le lische dai filetti.

Passate i polpastrelli sulle carni per controllare che non vi siano lische residue.

Mondate i carciofi.

Cimate i carciofi dalle spine, togliete le foglie più esterne.



- 5** Svuotateli dalla barba interna con l'apposito strumento e con un coltello ricurvo rimuovete la parte esterna fibrosa dei gambi.



- 6** Una volta puliti i carciofi andranno passati in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone.

Preparate un battuto: prendete il limone e tagliate le scorze facendo attenzione a non

prendere la parte bianca, tritate insieme le scorze di limone, i filetti d'acciuga ed i capperi.



**7** Mettete il composto in una ciotola, condite con olio d'oliva robusto e pepe e mescolate.

Tagliate i carciofi precedentemente puliti, dividendoli per il lungo e affettandoli poi sottilmente.

Mettete i carciofi affettati in una bacinella e conditeli con olio, pepe ed un po' di succo di limone.



8 I carciofi e la salsa a base di acciughe, capperi e scorza di limone sono pronte.



9 Passate alla cottura delle triglie.

Mettete la padella a scaldare su fuoco vivace.

Aggiungete olio d'oliva a crudo nella padella ben calda.

Mettete le triglie subito, prima dalla parte della pelle per poi essere girate un'unica volta dopo circa un minuto.



**10** Prima di voltare le triglie insaporite con sale e pepe.

Voltate e cuocete per qualche istante a fiamma vivace e profumate con qualche foglia di timo.

Togliete le triglie dalla padella e riponetele su un piatto caldo.



**11** Ponete sul piatto di portata tre lettini di carciofi crudi conditi.

Aggiungete qualche cucchiaino di battuta di acciughe, capperi e limone.

Posate infine i filetti di triglia.



12 Passate nuovamente le triglie con un po' di condimento ai capperi e acciughe e terminate con uno stelo di erba cipollina.

