

SECONDI PIATTI

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

di: *FoodandFoodies*

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.

