

SECONDI PIATTI

Triglie ripiene

di: *Cookaround*

LUOGO: Europa / Italia / Abruzzo

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: elevata COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

TRIGLIA 1 kg
PANGRATTATO 50 gr
ROSMARINO 2 rametti
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
LIMONE 1
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite e lavate accuratamente le triglie, dividetele a metà dal lato del ventre e diliscatele.



- 2 Tritate le foglioline di rosmarino e uno spicchio di aglio e trasferite il trito in una terrina, unitevi il pangrattato, il sale ed il pepe.



- 3 Incorporate al composto aromatico qualche cucchiata di olio.



4 Farcite con questo composto le triglie, quindi richiudetele badando che il ripieno non esca (se fosse necessario aiutatevi con dello spago da cucina).





- 5** Ponete sul fuoco un recipiente con abbondante olio e uno spicchio d'aglio, mettetevi i pesci e fateli rosolare a fuoco basso per pochi minuti, poi voltateli con delicatezza e lasciateli cuocere per circa 10 minuti.



- 6** Sistemate le triglie sul piatto di portata e guarnite con spicchi di limone. Servitele ben calde.