

TRIGLIE AI CAPPERI

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di triglie,
- mezzo bicchiere di olio,
- il succo di due limoni,
- sale,
- pepe,
- un bicchiere di vino bianco,
- una manciata di origano.

Pulite le triglie, quindi lavatele e asciugatele.

Versate l'olio in una pirofila e adagiatevi le triglie, una accanto all'altra.

Irroratele con il succo di limone, insaporitele con una presa di sale e un pizzico di pepe, quindi bagnatele con il vino bianco e cospargetele con i capperi e l'origano.

Introducete la pirofila in forno caldo, a 200°, per circa 20 minuti, durante i quali girerete spesso le triglie con una paletta. A cottura ultimata, accomodate i pesci sul piatto da portata e irrorateli con l'intingolo.