

TRIGLIE AL CARTOCCIO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 triglie da 200 g,
- 10 cl di olio d'oliva,
- 1 limone,
- 1 mazzetto di prezzemolo,
- sale,
- pepe.

Pulite le triglie: lavatele, togliete le interiora, squamatele delicatamente con la lama di un coltello e ponetele man mano su un piatto.

In una terrina amalgamate un decilitro d'olio d'oliva di ottima qualità, il prezzemolo tritato finemente, il succo di mezzo limone, il sale necessario e una macinata di pepe.

Mettete nella marinata le triglie e lasciatele insaporire per un paio d'ore almeno, avendo cura di rigirarle di tanto in tanto con molta delicatezza.

Trascorso il tempo indicato, togliete le triglie dalla marinata e mettetele, una per una, su altrettanti fogli d'alluminio.

Distribuite sui pesci la marinata rimasta nella terrina, appoggiate su ciascuno di essi una fettina di limone, infine chiudete bene i cartocci e fate cuocere nel forno già caldo (220°) per 20 minuti.

Portate in tavola i pesci, appena tolti dal forno, ancora chiusi nel loro cartoccio, in modo che ciascun commensale possa aprirlo personalmente e gustare appieno il sapore della preparazione.

CONSIGLI.

La cottura al cartoccio è uno dei metodi più semplici e più gustosi per preparare praticamente qualsiasi tipo di pesce.

Le triglie non sfuggono a questa regola, in particolare se si tratta delle rinomate triglie di scoglio, che a volte raggiungono e superano i 300 g di peso e sono particolarmente adatte per questo tipo di preparazione.

Ricordate che, indipendentemente dalle dimensioni, le triglie sono pesci piuttosto fragili, pertanto vanno maneggiate con molta cautela e toccate il meno possibile durante la cottura.