

# TRIGLIE AL FINOCCHIETTO

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di triglie (pesci da 200 g l'uno),
- 2 rametti di finocchietto,
- 1 cucchiaino di semi di finocchio,
- 1 limone,
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato,
- 4 cucchiari di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Pulite e sventrate le triglie, lavatele e asciugatele, quindi salate e pepate l'interno.

Inserite in ognuna mezzo rametto di finocchietto e un pizzico di semi di finocchio e adagiatele in una pirofila unta con un cucchiaino d'olio.

Emulsionate il succo del limone con 3 cucchiari di olio, una presa di sale e un pizzico di pepe, mescolatevi il prezzemolo tritato e irrorate le triglie in modo uniforme con il condimento.

Cuocete i pesci per una ventina di minuti nel forno già caldo a 200°C e serviteli caldi o tiepidi.

Per una presentazione di maggior effetto, cuocete i pesci al cartoccio, avvolgendoli singolarmente nella carta da forno o di alluminio e aumentando di pochi minuti il tempo di cottura.