

TRIGLIE AL POMODORO 1

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di triglie,
- 4 pomodori maturi,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 presa di origano,
- 1 cucchiaio di olio d'oliva dietetico,
- sale,
- pepe,
- prezzemolo.

In una casseruola a freddo inserire i pomodori tagliati finemente con il coltello, il prezzemolo tritato, l'aglio intero e l'olio. Adagiare le triglie, porre la casseruola sul fuoco, portarla al giusto grado di calore, chiudere con il coperchio e cuocere per 20 minuti.