

# TRIGLIE ALLA LIVORNESE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di triglie,
- 800 g di pomodori,
- 1 cipolla,
- 2 spicchi di aglio,
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato,
- 100 g di farina,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Lavate le triglie sotto l'acqua corrente, togliete le interiora, squamatele delicatamente con la lama di un coltello e ponetele su un piatto.

Fate scaldare tre cucchiaini d'olio d'oliva in una casseruola e soffriggetevi gli spicchi d'aglio schiacciati, per 2-3 minuti a calore medio.

Togliete l'aglio e mettete nel recipiente la cipolla tritata.

Lasciatela appassire dolcemente per un paio di minuti, poi aggiungete i pomodori sbucciati, privati dei semi e spezzettati, condite con il sale necessario e una macinata di pepe e fate cuocere a calore moderato per circa 20 minuti.

Passate le triglie nella farina facendo in modo che ne siano completamente rivestite, poi frigatele in una padella con abbondante olio d'oliva caldo per circa 10 minuti.

Quando sono ben dorate, scolatele e ponetele su un foglio di carta assorbente da cucina, per eliminare l'unto assorbito in eccesso, quindi trasferitele nella casseruola con la salsa di pomodoro.

Fatele insaporire per una decina di minuti a calore moderato e cospargetele con il prezzemolo tritato un attimo prima di toglierle dal fuoco.

Trasferite le triglie e il loro sughetto su un piatto di portata caldo e servite.

## CONSIGLI.

Notissimi pesci di mare, le triglie si distinguono soprattutto grazie alla caratteristica colorazione, che è rosa vivo nella delicata triglia di scoglio, più scura, tendente al bruno-rossastro, nella triglia di fango, la specie meno pregiata.

La vivacità dei colori è anche un indicatore infallibile della loro freschezza, infatti quando essi si attenuano significa che il pesce comincia a deteriorarsi.

La polpa magra, saporita e ricca di spine delle triglie è molto apprezzata dai buongustai e si presta ad essere preparata in diversi modi a seconda delle dimensioni degli esemplari.