

TRIGLIE GRATINATE

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di triglie,
- aglio,
- prezzemolo,
- sale,
- pepe,
- pangrattato,
- olio d'oliva.

Pulite con cura le triglie, lavatele sotto il gettito d'acqua corrente e lasciatele scolare per circa 15 minuti. Nel frattempo, munitevi di una teglia piuttosto larga che ungerete d'olio e spolverizzerete di pangrattato e sale. Quando le triglie avranno cacciato gli ultimi residui d'acqua, asciugatele con della carta assorbente e conditele internamente con sale, pepe, prezzemolo, aglio tagliato grossolanamente e disponetele ordinatamente. Per finire, aggiungete ancora un po' di sale, di olio, di pangrattato e fate cuocere in forno preriscaldato per circa 20 minuti a 200 gradi.
Servitele calde.