

# TRIGLIE IN BIANCO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 triglie da porzione da 800 g,
- 2 scalogni piccoli,
- 1 filo di olio d'oliva,
- vino bianco secco,
- 1 limone,
- 1 pizzico di foglie di rosmarino,
- sale.

Mondate le triglie, lavatele, asciugatele, quindi salatele internamente.

Preparate un trito con gli scalogni e con un pizzicone di foglie di rosmarino.

Versate un filo d'olio sul fondo di una pirofila, disponetevi le triglie in un solo strato, cospargetele con il trito e salatele leggermente.

Irroratele con il vino e con il succo filtrato del limone.

Sigillate la pirofila con un foglio di pellicola trasparente.

Passate nel forno a microonde e cuocete per 2 minuti a tre quarti della potenza e per 5 minuti alla massima potenza.

Sfornate il pesce, guarnitelo a piacere e servitelo.