

TRIGLIE RIPIENE ALLA 'NGORDA,

Ingredienti per 4 persone:

- 8 triglie,
- 150 g di mollica di pane raffermo,
- aglio tritato,
- prezzemolo,
- peperoncino moderatamente piccante,
- olio d'oliva extra-vergine.

Ossia 'all'ingorda', alla ghiottona.

Il piatto è semplice, ma il problema è di trovare le triglie belle grosse, proprio quelle di settembre, triglie di scoglio ma anche di fondale (si distinguono perché camuse).

Squamare e aprire delicatamente otto belle triglie; farcirle bene con un composto di 150 g di mollica di pane raffermo, aglio tritato, prezzemolo, peperoncino moderatamente piccante (aglio e peperoncino dipendono, per la quantità, dai gusti), amalgamato con olio extra-vergine d'oliva e lasciato riposare un paio d'ore perché i gusti si armonizzino.

Disporre le triglie in una teglia unta, cuocere in un forno preriscaldato per 12 minuti (più o meno secondo lo spessore dei pesci).

Lasciare intiepidire e servire.