

TRIGLIE ALLA LIVORNESE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- farina (q.b.)
- aglio
- sale
- mezza cipolla
- prezzemolo
- alloro (una foglia)
- triglie (800g)
- passata di pomodori (100g)
- pepe nero

Come si prepara

Pulire e squamare le triglie, lavarle, asciugarle, condirle con un pò di sale e infarinarle.

Intanto mettere a scaldare in una padella 4 o 5 cucchiaini di olio.

Mettere nell'olio caldo le triglie, girandole con attenzione appena scaldate da una parte e dall'altra.

Aggiungere un trito molto sottile fatto con prezzemolo, poca cipolla, una puntina d'aglio, un pizzico di pepe, mezza foglia di alloro.

Pochi minuti dopo aggiungere qualche cucchiaino di passata di pomodoro già cotta, ma non troppo densa, dare ancora un bollore e servire caldissime.

Difficoltà: 2

Tempo: 30

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	149 kcal 624 kJ
-------------------	--------------------

Tags



pesce, tradizionale, secondi di pesce, pesce in padella, triglie alla livornese, livornese

