

TRIGLIETTE E CIPOLLE FRITTE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- farina (200gr)
- sale
- 4 cipolle
- triglie (1000gr)

Come si prepara

Tagliare le cipolle a rondelle sottili e lasciarle a bagno nell'acqua per una o due ore.

In una scodella a parte preparare una pastella mescolando la farina setacciata con l'acqua, e sale.

La pastella non deve essere molto densa, ma deve essere molto lavorata con una frusta fino a quando forma delle piccole bollicine.

Mettere nella scodella le cipolle, girarle nella pastella e friggerle aiutandosi con un cucchiaio.

Pulire le triglie, liberandole anche della testa, e salarle poco.

Infarinare le triglie un po' alla volta e passarle al setaccio.

Versare abbondante olio d'oliva in una padella, il pesce deve galleggiarvi, e accendere la fiamma.

Quando l'olio comincia leggermente a fumare si può cominciare a friggere il pesce. Le trigliette cuociono presto, una rigirata e via non devono colorarsi.

Scolarle bene e adagiarle su della carta paglia. Metterle sul piatto da portata con la cipolla fritta e servire.

Difficoltà: 4

Tempo: 160

Tabella nutrizionale



Valore energetico

140 kcal
586 kJ

Tags

pesce, fritti, pesce azzurro, pastella, Trigliette e cipolle fritte