

Triglia alla Livornese



Descrizione

Il piatto, tipico della tradizione toscana, è semplice da preparare ed è pronto in pochissimi minuti. Il sughetto rende le triglie ancora più gustose...

Informazioni

PREPARAZIONE: 5 min

DIFFICOLTÀ: 1

COTTURA: 15 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

1 kg di **triglie** già pulite
500 g di **pomodori pelati**
1 spicchio d'**aglio**

Sale e Pepe q.b.
Olio EVO q.b.
Peperoncino q.b.

Preparazione

- 1) Prepara il soffritto con olio, l'aglio schiacciato e parte del prezzemolo.
- 2) Dopo qualche minuto aggiungi i pomodori e aggiusta di sale e pepe.
- 3) Lascia cuocere il sugo per circa 8 minuti.
- 4) Aggiungi le triglie (già pulite) che non andranno mai girate: durante la cottura cospargi il sugo anche sopra al pesce.
- 5) Copri il tegame con il coperchio e cuoci a fuoco medio basso per 10-15 minuti circa.
- 6) Quando la carne si separa dalla spina centrale spengi il fuoco.
- 7) Aggiungi il prezzemolo e il peperoncino a piacere, poi servi in tavola.