

Ingredienti per 4 persone:

12 triglie - 1,5 dl di olio extravergine d'oliva - un limone
alcuni rametti di origano secco - sale

Pulite le triglie, evisceratele, squamatele e lavatele bene internamente, quindi asciugatele tamponandole delicatamente con carta assorbente da cucina. Disponete le triglie in una teglia unta con un paio di cucchiai di olio, posizionandole una accanto all'altra, senza sovrapporle. Aggiungete il sale, bagnatele con il succo del limone filtrato e cospargetele con l'origano. Irrorate il tutto con il rimanente olio e passate in forno caldo a 160° per 20 minuti. Sfornate e servite subito.



Triglie alla calabrese