

RICETTA DEL GIORNO

Triglie alla livornese (Toscana)

INGREDIENTI: *Otto triglie di scoglio di circa 100-150 g l'una, 500 g di pomodori maturi, due spicchi d'aglio, un ciuffo di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.*

PREPARAZIONE: Squamare le triglie, eliminando le pinne (non la coda), lavarle e asciugarle bene. Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo e rosolarli in una teglia con otto cucchiari di olio. Prima che l'aglio prenda colore, unire i pomodori pelati e spezzettati e senza semi, sale e pepe a piacere. Cuocere per 5 minuti, quindi aggiungere le triglie e terminare la cottura in una decina di minuti senza muovere la teglia. Servire tiepido.