



Triglie alla livornese - [Visualizza sul sito di silvia](#)

secondi piatti - triglie - cipolla

(di Luigi Carnacina)

Ingredienti:

4 triglie di 250 gr. circa l'una,

350 gr. polpa di pomodoro

1 spicchio di aglio

1 cucchiaio di cipolla tritata

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 pizzico di timo e lauro sbriciolati

Poca farina

Olio, sale, pepe.

Pulire le triglie, squamarle (se sono freschissime si possono non vuotare), condirle con sale e pepe, infarinarle leggermente e cuocerle per circa 5 minuti in qualche cucchiaio di olio.

Far imbiondire la cipolla tritata e l'aglio schiacciato nell'olio, eliminare l'aglio, aggiungere il timo e il lauro sbriciolati, mescolare, unire la polpa di pomodoro tritata, condire con sale e pepe e continuare la cottura, a calore moderato per circa 12 minuti.

Disporre le triglie in un piatto di servizio, cospargerle con la salsetta e con il prezzemolo tritato e servire.

queste le ho fatte mercoledì scorso...

io metto un bel pò di pepe e le sviscero sempre



Immagine presa dal sito [ecucinando.it](#)