Pomì
O Così. O Pomì.

Triglie alla livornese



Tempo di preparazione: 35 min
Difficoltà: Medium

Ingredienti

- Aglio: 1 spicchio
- Olio extra vergine di oliva: q.b.
- Pepe: q.b.
- Prezzemolo tritato: q.b.
- Sale: q.b.
- Triglie già pulite: 500 gr

Preparazione

1. Pulite le triglie eliminando squame e testa, eviscerate; lavatele bene sotto acqua corrente.
2. In una padella antiaderente fate imbiondire l'aglio tritato con il prezzemolo.
3. Unite ***la polpa fine Pomì***, salate e fate cuocere per circa 8 minuti.
4. Aggiungete le triglie senza sovrapporle con la pelle rivolta verso il basso. Fate cuocere con coperchio a fiamma dolce per circa 10 minuti senza girarle per evitare di romperle (la cottura può variare secondo la grandezza del pesce).
5. Togliete il coperchio e continuate a cuocere per qualche minuto per far restringere il sughetto.
6. Servite le triglie alla livornese con prezzemolo tritato ed una spolverata di pepe.

For this recipe we used:

Polpa Fine 400 gr

