

Le Ricette

Tutto il buono del mondo in un blog

Filetti di triglia in umido

Strawberry · Friday, April 26th, 2013

Ingredienti:(4 persone)

- 800gr filetti di triglia
- 500gr pomodori ramati
- uno spicchio di aglio
- mezza cipolla
- olio extravergine
- farina
- sale pepe

Preparazione:

In una padella, versate un filo di olio, lo spicchio di aglio e mezza cipolla tritata finemente, fate rosolare e aggiungete i pomodori, sbollentati e privati di pelle e semi, salate, pepate e cuocete per 10 minuti. Controllate i filetti di triglia se ci sono spine ed eventualmente toglietele con una pinzetta, infarinateli e frigeteli in olio caldo per alcuni minuti da entrambi i lati, metteteli a sgocciolare su carta assorbente e poi uniteli al sugo preparato, cuocete per alcuni minuti e cospargete di prezzemolo tritato.

This entry was posted on Friday, April 26th, 2013 at 1:35 pm and is filed under [Ricette](#), [Secondi](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.