

Le Ricette

Tutto il buono del mondo in un blog

Triglie alla nizzarda

Strawberry · Thursday, May 17th, 2012

Ingredienti:(4 persone)

- 8 triglie
- 4 pomodori
- una cipolla
- prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 20 olive nere
- 30gr capperi
- un limone
- olio extravergine
- sale pepe

Preparazione:

in una padella con l'olio, tagliate finemente la cipolla, unite l'aglio, il prezzemolo tritato, rosolate e aggiungete i pomodori lavati e tagliati a cubetti, salate, pepate e cuocete per circa 10 minuti. Pulite le triglie, togliendo la testa, la coda e la lisca centrale, adagiatele in una teglia con l'olio e rosolatele sul fuoco da entrambi i lati, aggiungete il sugo preparato precedentemente, bagnate con il vino bianco, lasciate evaporare, unite le olive nere e i capperi e continuate la cottura per 15 minuti. Disponete le triglie su di un piatto da portata con tutto il condimento e irrorate con il succo di limone.

This entry was posted on Thursday, May 17th, 2012 at 5:19 pm and is filed under [Italiane](#), [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.

