

---

# Triglie alla livornese

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

Griglia, cartoccio o fritto misto sono i modi migliori in cui si possono cucinare le triglie disponibili nei nostri mercati. La triglia è un pesce molto delicato. Per pulirla, è necessario maneggiarla con molta attenzione per evitare che si rompa. Le triglie fresche oltre ad avere come per gli altri pesci, l'occhio vivace e le branchie rosse, devono avere anche la pelle lucente con riflessi iridescenti, la polpa deve essere elastica e soda. In commercio potrete trovare triglie di rena o di scoglio, queste ultime sono sicuramente le più saporite, hanno un color rosso più acceso e sono le più adatte per realizzare il piatto proposto, le triglie alla livornese.

**Ingredienti (4 persone)** Per le triglie: 12 triglie di scoglio da circa 150 grammi l'una, 100 grammi di farina, olio extravergine d'oliva, q.b. di sale. Per la salsa: 500 grammi di pomodoro da sugo, 2 spicchi d'aglio, 1 costa di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe nero.

**Presentazione** 4 fette di pane toscano, olio extravergine d'oliva.

**Preparazione** Per le triglie: Lavare, pulire e sviscerare le triglie, squamarle con la lama di un coltello, facendo attenzione a non romperle. Infarinare i pesci e friggerli in abbondante olio da ogni lato fino a completa doratura. A cottura ultimata togliere i pesci e porli sopra un foglio di carta da cucina per eliminare il grasso in eccesso. Per la salsa: Scottare i pomodori in acqua bollente, scolarli e spellarli. Una metà tagliarli a dadini, l'altra metà passarli al passa verdura. In un tegame di coccio mettere 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 2 spicchi di aglio ed una costa di sedano e far dorare, versarvi, quindi, i pomodori, sia quelli tagliati a dadini sia quelli passati, regolare di sale e di pepe. Cuocere per quindici minuti. Passato questo tempo, porre i pesci nel tegame e lasciar insaporire per qualche minuto a calore moderato. Prima di servire togliere gli spicchi d'aglio e la costa di sedano, quindi spolverare con il prezzemolo tritato.

**Presentazione** Servire in tavola direttamente nel tegame di coccio nel quale avete cotto i pesci. Porre in ogni piatto una fetta tagliata a metà di pane toscano, quello senza sale, lievemente bruscato, posizionare le triglie e versare un po' di salsa di pomodoro; innaffiare, in ultimo, con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.