

Triglie (di fango) arrosto



Ecco un modo molto gustoso di presentare le triglie che sono un pesce aromatico, purtroppo liscoso, ma buonissimo.

Ecco un modo molto gustoso di presentare le triglie che sono un pesce aromatico, purtroppo liscoso, ma buonissimo.

Ingredienti

- 800 g. di triglie
- 1 cipolla
- 30 g. di burro
- ½ bicchiere di vino bianco
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 1 bustina di zafferano
- sale e pepe q.b

Preparazione

Pulite le triglie, eliminando le interiora e le pinnette, lavatele accuratamente e asciugatele. Affettate finemente la cipolla e fatela appassire in una teglia rettangolare, con il burro e l'olio a fuoco molto basso. Quando la cipolla sarà leggermente dorata, adagiatevi sopra, delicatamente, le triglie ben allineate. Appena saranno rosolate da un lato, rivoltatele con una paletta; sciogliete lo zafferano nel vino e versatelo sulle triglie. Salate, pepate, abbassate la fiamma, coprite la teglia e lasciate cuocere per 20 minuti circa. Servite caldo.