TRIGLIE GUSTOSISSIME

Ingredienti per 4 persone:

- quattro triglie da circa 200 g l'una,
- mezzo bicchiere di olio,
- otto filetti di acciughe,
- sale,
- pepe,
- uno spicchio d'aglio,
- un mazzetto di basilico,
- 50 g di capperi,
- 30 g di cetriolini.

Preparate le triglie per la cottura, sventrandole e squamandole, poi lavatele accuratamente e asciugatele con un canovaccio pulito.
Versate l'olio in un tegame grande a sufficienza per contenere le triglie in un solo strato; fatelo scaldare, poi adagiatevi i pesci, lasciandoli colorire a fuoco dolce.
Unite i filetti di acciughe, spappolandoli nel fondo di cottura con una forchetta, poi salate leggermente e pepate appena.
Voltate le triglie per farle ben insaporire e lasciatele cuocere ancora per 20 minuti.
Circa 10 minuti prima di togliere dal fuoco, aggiungete un trito di aglio, basilico, capperi e cetriolini.
Accomodate quindi i pesci sul piatto da portata, irrorateli con il loro intingolo e serviteli caldissimi.