TRIGLIE FRITTE ALLA MENTA

Ingredienti per 4 persone:

- 1500 g di triglie (da 250 g di ognuna),
- 2 panini,
- 2 cucchiaini di capperi,
- 5 cl di aceto di vino,
- 1 cucchiaino di zucchero,
- 3 rametti di menta,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1 filetto d'acciughe sott'olio,
- 30 g di farina,
- 1 cucchiaio di olio d'oliva,
- sale.

Inzuppate con acqua e aceto, in parti uguali, la mollica dei panini, strizzatela poi frullatela con il prezzemolo, la menta, i capperi, lo zucchero, l'acciuga e poco sale, infine unite un cucchiaio d'olio: la salsa deve risultare ben omogenea.
Squamate le triglie poi apritele a libro ed eliminate testa, lisca centrale e intestini.
Sciacquatele e asciugatele poi infarinatele e friggetele in olio d'oliva caldo.
Sgocciolatele quando saranno dorate da ambo le parti e salatele leggermente.
Servite le triglie ben calde con la salsa alla menta.