TRIGLIE AI CAPPERI

Ingredienti	i per 4	l persone:
-------------	---------	------------

- 800 g di triglie,
- mezzo bicchiere di olio,
- il succo di due limoni,
- sale,
- pepe,
- un bicchiere di vino bianco,
- una manciatina di origano.

Pulite le triglie, quindi lavatele e asciugatele.

Versate l'olio in una pirofila e adagiatevi le triglie, una accanto all'altra.

Irroratele con il succo di limone, insaporitele con una presa di sale e un pizzico di pepe, quindi bagnatele con il vino bianco e cospargetele con i capperi e l'origano.

Introducete la pirofila in forno caldo, a 200°, per circa 20 minuti, durante i quali girerete spesso le triglie con una paletta. A cottura ultimata, accomodate i pesci sul piatto da portata e irrorateli con l'intingolo.

http://www.ristoreggio.it Realizzata con Joomla! Generata: 20 April, 2024, 12:50