

TRIGLIE ALLA LIVORNESE 2

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di triglie,
- 200 g di polpa di pomodoro,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 1/2 spicchio di aglio,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Eviscerate e lavate delicatamente le triglie.

In un tegame scaldare quattro cucchiaini d'olio e soffriggetevi un ciuffo di prezzemolo e mezzo spicchio d'aglio tritati.

Quando hanno preso colore unite la polpa di pomodoro.

Salate, pepate e lasciate sobbollire per 5 minuti o poco più.

Adagiate le triglie nella salsa e cuocete piano per 20 minuti.

Muovete ogni tanto il recipiente per evitare che attacchino sul fondo, ma evitate di girare i pesci per non rischiare di romperli.

Cospargete di prezzemolo tritato e servite subito.