

TRIGLIE ALLO ZAFFERANO 3

Ingredienti per 6 persone:

- 800 g di triglie,
- olio d'oliva,
- farina,
- sale.

Per la salsa:

- pomodoro,
- 1 pizzico di zafferano,
- 1 spicchio di aglio,
- alloro polverizzato,
- prezzemolo tritato,
- limone,
- sale.

Scegliete delle triglie piccole.

Pulitele, lavatele, asciugatele, salatele e infarinatele leggermente.

Scottatele a fuoco vivo nell'olio molto caldo, senza portarle a cottura.

Collocatele poi in una pirofila imburrata e copritele con una salsa di pomodoro preparata a parte e insaporita con un pizzico di zafferano, una puntina d'aglio, prezzemolo tritato, un po' di timo e alloro polverizzato.

Coprite e mettete in forno per dieci minuti scarsi.

Lasciate raffreddare e servite nella stessa pirofila.

Su ogni triglietta mettete una fettina di limone e pochissimo prezzemolo tritato.