

Triglie al pomodoro

Per due buone forchette servono:

Mezzo chilo di trigliette di scoglio

Olio

Una scatola di pelati passati al passaverdura (evitare di usare la passata o la polpa in scatola, di solito di qualità inferiore) oppure un battuto di pomodori rossi freschi. In questo caso bisogna cuocerli un po' .

Peperoncino, aglio ecc.

Un po' di vino rosso.

Lavare e sfilettare le triglie: Consiglio di usare un coltello sottile e affilato. Tenere il pesce schiacciato sul tagliere con il palmo aperto e tagliare dalla coda verso la testa. Io mi trovo bene con un coltello di ceramica giapponese.

Mettere l'olio in una padella e farlo andare con l'aglio e un pizzico di peperoncino.

Friggere un attimo i filetti di triglia nell'olio bollente e aggiungere poi il pomodoro pelato, scolato e sgocciolato bene e passato al passaverdura o schiacciato con i rebbi di una forchetta (schizzi in giro assicurati!).

Aggiungere uno schizzo di aceto e un cucchiaino di zucchero.

Fare andare al massimo 3- 4 minuti pena il disfacimento dei filetti.

Servire il piatto caldo con contorno di patate lesse prezzemolate, accompagnato da un buon tocai freddo e corposo o un cabernet pure freddo (orrore! Ma ci sta bene!!!).

Varianti: si può servire su crostoni fritti e strofinati d'aglio o usare triglie e pomodoro per condire degli spaghetti, molto golosi !

Con questo piatto ci sta bene un buon rosè robusto o un cabernet , ben freddi.