



TRIGLIE SAPORITE

Ingredienti per 4 persone
8 triglie

2 cucchiai di pan grattato
1 ciuffo di prezzemolo

2 carote ,
1 spicchio di aglio

3 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale, pepe



eviscerate le triglie, squamatele, lavatele bene e asciugatele;



in una fondina mescolate il pangrattato con una manciata di foglie di prezzemolo tritate insieme all'aglio e insaporite con sale e pepe;



ungete le triglie nell'olio , passatele nel composto di pangrattato rivestendole il più possibile con questo composto



cuocete le triglie così preparate sulla griglia per 10/15 minuti , voltandole una volta (potete anche adagiarle su una larga teglia coperta di carta da forno e passarle al forno già caldo (170°) per circa 15 minuti

