



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## Triglie ripiene



**4** Persone

**secondi** Categoria

**media** Difficoltà

**40 minuti** Tempo

Attrezzatura : **una padella**

### **Ingredienti**

- 16 triglie
- pangrattato
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- aglio
- 1 limone
- sale
- pepe

## **Preparazione Triglie ripiene**

### **Passo 1.**

Pulite le triglie.

### **Passo 2.**

Tritate insieme aglio e rosmarino, aggiungete il pangrattato, salate e pepate.

### **Passo 3.**

Aggiungete all'impasto dell'olio.

### **Passo 4.**

Farcite le triglie con l'impasto ottenuto.

### **Passo 5.**

Fate soffriggere in una padella qualche spicchio d'aglio, quindi aggiungete le triglie.

### **Passo 6.**

Fate rosolare il pesce da entrambi i lati fino a cottura completa.

### **Passo 7.**

Guarnite il piatto con delle fette di limone.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)