



1

## Triglozze (in tutte le maniere)

La triglia, fra tutti i pesci del 'mare nostrum' è probabilmente quello migliore, anche se quelle deliziose carni non raggiungono l'apice del gradimento a causa delle sue ridotte dimensioni. È apprezzato tantissimo solamente dai veri intenditori, pazienti e amanti del pesce, mentre chi pretende di farsi dei grossi e continui bocconi di cibo senza mai perder tempo a toglier le lisce non può certo rimaner soddisfatto. Ma come è ben risaputo, il pesce 'vero' è riservato ai soli estimatori mentre per i 'mangiatori' esiste l'ottimo pesce da taglio e magari di quello surgelato. All'inizio ho voluto anche specificare circa il 'mare nostrum' ovvero Mediterraneo perché si vedon spesso sui 'banchi' certi tipi di triglia gigante ma vengono da mari lontani, come il loro sapore che è assai 'lontano' da quello delle nostre triglozze, sia di fango che di scoglio. Quest'ultime sono un po' più 'grossine' ma piuttosto rare.

Qualora aveste trovato delle triglie freschissime, vi consiglierei di cuocerle al vapore oppure dolcemente, su brace coperta di cenere o in un qualsiasi altro modo ma evitando di coprire il loro delicato sapore con il pomodoro.

Nella presente ricetta invece, considerando che al massimo riuscirete a trovare quelle 'quasi fresche' (foto 1), ve le presenterò trattate 'alla livornese'.

Inoltre, pur essendo innegabile che il sapore del pomodoro copre e attenua quello del pesce è anche vero che contribuisce a render più ricco il piatto.

Come già spiegato per il baccalà alla livornese, anche per le triglie si può frigger il pesce (foto 2), poi farlo cuocer due o tre minuti nella salsa (foto 3) e alla fine spruzzar col prezzemolo. Oppure infarinarlo (ma poco) e farlo colorire prima da una parte, poi girarlo e mentre incomincia a rosolare sull'altro lato, aggiungergli: pomodoro, aglio e peperoncino (già preparati in un'altra teglia).



4

Tenete presente che le triglie son delicatissime e perciò quando le dovrete rimuovere, usate sempre una 'paletta' (foto 4), altrimenti vi si romperanno.

**Attenzione ai 'tempi'!** Perché dopo un 'attimo' le triglozze saranno già cotte.



2

3