



# SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI  
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy  
*Underwater Research & Team Rescue*



# TRIGLIE AL SALE

RENATA BRIANO

Le triglie hanno una carne magra e molto digeribile; l'unico problema per chi non è molto esperto è la piccola dimensione e la presenza di spine. Questo secondo piatto è leggero e delicato, una cottura priva di grassi e condimenti ma ricchissima di profumi di erbe aromatiche.



porzioni  
**4 persone**



preparazione  
**10 minuti**



difficoltà  
**facile**



cottura  
**25 minuti**



## COSA TI SERVE

Triglie (eviscerate)	8
Sale grosso	1 kg
Rosmarino	q.b.
Prezzemolo	q.b.



## COSA DEVI FARE

- Mettere in una tazza una presa di aghi di **rosmarino** qualche foglia spezzettata di **prezzemolo**.
- Farcire la pancia delle **triglie** con questo mix di sapori.
- **Attenzione:** per la cottura al sale, il pesce va eviscerato ma non bisogna togliere le squame.
- Tritare poi dell'altro **rosmarino con il prezzemolo** e mescolarlo con il sale grosso, rigirandolo per farlo insaporire bene.
- Versare uno **strato di sale** in una teglia, adagiare le triglie e coprirle con il **sale aromatizzato rimanente**.
- Cuocere in forno già caldo ventilato a 180°C per 20/25 minuti. Il tempo di cottura dipende dalle dimensioni dei pesci.
- Eliminare il sale e gustare le triglie togliendo la pelle e le spine.
- Se volete potete aggiungere un filo di olio e qualche goccia di limone.

