



PESCE / LIGHT

Triglie in guazzetto con cannellini

14 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
500K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Triglie

200 g di Fagioli cannellini cotti

320 g di Pomodori pelati

1 Carota

1 gambo di Sedano

1 Cipolla

800 ml di Brodo di pesce

10 cl di Vino bianco secco

1 mazzetto di Aneto fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per stufare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Eviscerate le triglie e squamatele, con molta attenzione perché sono delicate e si potrebbero rompere; sciacquatele sotto un filo di acqua e tamponatele con carta da cucina per asciugarle.
- Preparate un battuto con carota, sedano e cipolla e fatelo stufare per 2-3 minuti a fuoco basso in un tegame con un filo d'olio; unite il vino e fatelo sfumare a fuoco vivace.
- Versate il brodo bollente, aggiungete i pomodori tagliati a pezzetti, coprite e portate a leggera ebollizione; lasciate cuocere a fuoco dolce per una decina di minuti. Alla fine unite i fagioli, regolate di sale e pepe, riportate a bollore e fate insaporire per 4-5 minuti. Spegnete e conservate in caldo.
- In una padella antiaderente scaldate un po' d'olio, unite le triglie, salate, pepate e cuocetele 2-3 minuti per parte, girandole con due palette piatte per non romperle.
- Sistemate le triglie cotte nelle singole fondine, distribuitevi la zuppa calda, guarnite con ciuffetti di aneto e servite subito.

Lia Pisano