

---

# Trofie con ragù di triglie

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Web

**Una pasta di mare molto gustosa e saporita, con un condimento leggero ideale per questo inizio di calda estate.**

## Ingredienti per due persone

400 gr di triglie di scoglio  
200 gr di trofie fresche, un po' meno se usate quelle secche  
un cipollotto  
prezzemolo tritato, un cucchiaino  
250 gr di pomodori ciliegini (oppure un po' di polpa di pomodoro)  
un peperoncino  
Olio extravergine di oliva  
sale

Squamare le triglie, quindi eviscerarle, lavarle e sfilettarle. Tenere da parte 4 filetti, tagliare a pezzetti i restanti filetti.

Mettere su l'acqua, salare e cuocerle le trofie secondo il tempo indicato (se fresche di solito bastano 4 / 6 minuti). Nel frattempo far saltare in padella con poco olio i 4 filetti interi, cuocendoli dalla parte della pelle per un minuto o poco più. rimuovere i filetti e tenerli al caldo. Aggiungere un po' d'olio alla padella e il cipollotto tagliato a rondelle sottili, far leggermente andare a fiamma bassa, quindi aggiungere i pomodori tagliati in quattro e il peperoncino, cuocere per 5 minuti circa ed aggiungere le restanti triglie tagliate a pezzetti con una presa di sale, far cuocere ancora per un paio di minuti. Scolare la pasta e saltarla con il ragù. Sistemare al centro del piatto la pasta condita, aggiungere quindi due filetti interi per piatto e spolverare con il prezzemolo tritato fresco.

Buon appetito a tutte e tutti con questa semplice ma gustosa pasta con sugo di triglie.

Dal Blog <http://lapiccolacasa.blogspot.it/>