

PULIRE E SFILETTARE LE TRIGLIE

Innanzitutto, come sempre, raduniamo tutto l'occorrente sul piano di lavoro: le triglie, forbici da cucina, un coltello non troppo affilato (oppure l'apposito attrezzo per squamare)-lo consiglio inoltre di indossare un paio di guanti in lattice, le mani si rovinano meno e non avranno odore di pesce.



Lavare bene le triglie sotto acqua fredda corrente partendo dall'interno delle branchie. Far scorrere l'acqua sul corpo del pesce strofinando delicatamente con le mani.



Per eliminare le interiora occorre incidere con la forbice la pancia. Infilare la forbice nel piccolo forellino che si trova proprio sotto le due pinne ventrali. Aprire tagliando fino a poco sotto il collo. A questo punto occorre effettuare due tagli per eliminare le interiora più facilmente. Infilare le forbici proprio all'inizio dell'incisione e tagliare. Eseguire la stessa operazione alla fine dell'incisione. A questo punto infilare un dito ed estrarre le interiora. Fare molta attenzione perché le triglie sono un pesce piuttosto delicato e si rompe facilmente. Lavare accuratamente l'interno sotto acqua corrente ed eliminare ogni residuo aiutandosi eventualmente con le forbici.



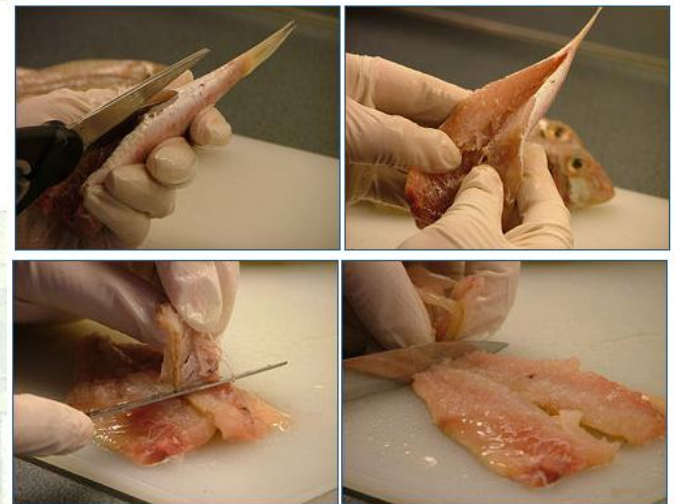
Procedere quindi a tagliare le pinne partendo da quelle poste ai lati della testa. Tagliare le pinne sotto la testa, nella parte ventrale. Normalmente è bene non tagliare le pinne ventrali e dorsali, perché aiutano a spingere le triglie quando sono cotte. Se però occorre farle a filetti è bene tagliarle.

Se occorre, tagliare le pinne sotto l'incisione.

Passare un coltello non troppo affilato, oppure l'apposito attrezzo, dalla coda verso la testa. Se si usa il coltello farlo sotto un piccolo getto di acqua corrente stando piuttosto bassi nel lavandino: in questo modo non troveremo squame in giro per tutta la cucina. Attenzione, se il lavandino non ha l'apposita retina sullo scarico si rischia di intasare i tubi!



Per sfilettare le triglie procedere come segue. Mettere la triglia sul tagliere e tagliare la testa. Allargare l'incisione ventrale con le forbici fino alla coda. Aprire i due filetti, molto delicatamente, tenendo la lisca attaccata ad una delle due parti. Le triglie sono molto delicate, l'operazione sarà piuttosto semplice.



Appoggiare la triglia aperta sul tagliere e togliere la lisca tirandola delicatamente verso l'alto, con le mani aiutandone il distacco. Utilizzare un coltellino molto affilato se dovesse essere troppo dura. Una volta tolta la lisca tagliare la coda. A questo punto i filetti saranno pronti per essere cucinati: sono ottimi infarinati e fritti, spezzettati per condire la pasta, appena rosolati in padella con aglio e prezzemolo. Se le triglie sono molto fresche è possibile anche congelarle (sia intere che a filetti). Per farlo metterle a scolare per qualche minuto in un colapasta, quindi chiuderle in appositi sacchetti freezer nuovi, ovvero molto ben puliti, cercando alla chiusura di eliminare quanta più aria possibile. Riporre immediatamente le triglie così preparate nel congelatore, che deve avere una temperatura di almeno -18°C . Si possono così conservare 3 mesi.