

# Triglia croccante e vignarola

Triglia delicatamente fritta, accompagnata da vignarola fresca e colorata. Un connubio di sapori primaverili che esaltano la freschezza del mare e dei prodotti della terra. Un'esperienza culinaria unica, concepita dallo chef Alessandro Tognacci, da gustare ammirando le antiche Terme di Diocleziano nel cuore di Roma.

---

## **Ingredienti:**

- Triglie 800g
- Panko 80g
- Uova intere 2pz
- Olio per frittura
- Fiocchi di sale
- Fave fresche 100g
- Piselli 100g
- Carciofi romanschi 2 pezzi
- Asparago selvatico 300g
- Alici sott'olio 10g
- Aglio 1 spicchio
- Prezzemolo 50g
- Mentuccia 2 foglie
- Olio extravergine di oliva





### **Preparazione:**

Eviscerare e squamare le triglie. sfilettare il pesce, ottenendo due filetti, e togliere accuratamente tutte le spine.  
Panare le triglie prima nell'uovo sbattuto e poi nel panko, per una panatura ancora più croccante ripassare nell'uovo e poi nel panko.

### **Per la vignarola**

Sbucciare le fave fresche e i piselli, sbianchirli per qualche minuto in acqua.  
Tagliare gli asparagi selvatici e saltare in padella con olio e sale, con i gambi degli asparagi fate un brodo ristretto.  
Tritate nel cutter il prezzemolo sbianchito, lo spicchio d'aglio senza anima, la mentuccia, le alici, con due cucchiaini di olio extravergine ed un cubetto di ghiaccio, fino ad ottenere una crema.

Pulire i carciofi e tagliare a spicchi, rosolare in padella leggermente.  
Aggiungere, ai carciofi, due mestoli di Brodo ristretto, tutte le verdure preparate in precedenza, e la crema di prezzemolo. Lasciar cuocere per due minuti ed aggiustare di sale.

Friggere in abbondante olio le triglie, scolare ed asciugare.  
Impiattare mettendo sotto la vignarola ed appoggiare il pesce sopra, cospargere con fiocchi di sale.