

AGUGLIE AL POMODORO

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di aguglie
- 800 g di pomodori maturi sodi
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- origano
- olio d'oliva extra-vergine
- sale
- 1 macinata di pepe

Pulite e spinate le aguglie ricavandone dei filetti che lascerete poi riposare in frigo ricoperti da un canovaccio. In un tegame fate ammorbidire un trito di aglio e cipolla nell'olio, poi unite i pomodori pelati (tuffateli per un attimo in acqua bollente) privati dei semi e tritati.

Salate e fate restringere il sugo per una ventina di minuti su fiamma bassa.

Trascorso questo tempo unite origano e prezzemolo tritati e una macinata abbondante di pepe; quindi adagiate i filetti di aguglia nel sugo di pomodoro e continuate la cottura per circa 15 minuti rivoltando il pesce e smuovendo il tegame per i manici di tanto in tanto.

Infine, a cottura ultimata, sistemate il pesce su un piatto di portate e servite.