

CAPITONE ARROSTO 1

Ingredienti per 8 persone:

- 2 anguille da 800 g di ognuna
- 3 spicchi di aglio
- alloro
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- 2 cucchiari di olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe

Fatevi spellare e pulire le anguille dal pescivendolo, quindi tagliatele a pezzetti da 8-10 centimetri, lavatele e asciugatele. Mescolate insieme sale fino e pepe e strofinate con questo composto l'anguilla. Infilate quindi i pezzi di pesce su degli spiedini alternandoli a foglie di alloro. Allineate gli spiedini in un piatto largo e fondo e irrorateli con olio e aceto. Lasciate marinare per un paio d'ore quindi trasferite gli spiedini in una padella antiaderente e cuoceteli a fiamma moderata per 40 minuti circa, bagnandoli ogni tanto con la marinata.