

# Aguglie al pangrattato

Le ricette di pesce su RicetteItalia.org

## Per 4 persone:

800 g aguglie  
3 cucchiari pangrattato  
2 spicchi aglio  
5 cl olio d'oliva extra-vergine  
sale  
1 limone

## Preparazione

Pulite le aguglie, eliminatene la testa e la coda, apritele e toglietene via la punta lasciando però unite le due parti. Risciacquatele, asciugatele e ricomponetele. Mettete in una terrina il pangrattato, l'aglio tritato, il sale, due cucchiariate d'olio e una d'acqua. Amalgamate bene, mettete un po' del composto in ogni aguglia e richiudetela. Allineate le aguglie in una teglia, cospargetele di sale, versate su di esse l'olio e fate cuocere in forno per circa mezz'ora. Prima di servire, spruzzate con succo di limone.

[Ricette Italia - Le tue ricette di cucina online.](#)

<http://www.ricetteitalia.org>