

Aguglie al pomodoro

Le ricette di pesce su RicetteItalia.org

Per 4 persone:

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

Preparazione

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.

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

<http://www.ricetteitalia.org>