

SECONDI PIATTI

Agliata di murena

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



INGREDIENTI

1 murena o razza
3 pomodori pelati
poco prezzemolo
1-2 spicchi di aglio
poco peperoncino
mezzo bicchiere di aceto di vino rosso
7-8 cucchiari di olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

1 Tritare finemente il prezzemolo con l'aglio ed il peperoncino.



2 In una padella fate scaldare 3-4 cucchiaini di olio e soffriggere il trito.



3 Unite i pomodori pelati sminuzzandoli con una forchetta.



4 Unite l'aceto di vino rosso, regolate di sale e fate cuocere 30 minuti a fuoco medio.

In un'altra padella fate cuocere la murena precedentemente infarinata con l'olio rimasto.



5 Quando il pesce è cotto trasferite l'agliata in un piatto.



6 E coprite con il pesce.

Servire ben caldo.

