

SECONDI PIATTI

Aguglie in graticola

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

Aguglie.

PER LA MARINATA

Olio extra vergine di oliva

aglio schiacciato

prezzemolo tritato

rosmarino tritato

sale

pepe

pangrattato.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire le aguglie eliminando la testa e la coda, tagliarle in pezzi, lavarli, asciugarli e metterli nella marinata composta dai suddetti ingredienti.

Lasciali marinare almeno tre ore.

Collocare i pezzi di aguglia in graticola, a fuoco dolce ed ogni tanto spennellare con la marinata. Quasi a fine cottura cospargere di pangrattato e far dorare leggermente.

Servire caldo.

Buon Appetito!