

SECONDI PIATTI

## Anguilla di pantano

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Basilicata](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI:  
[media](#)



### INGREDIENTI

1 anguilla  
1 peperoncino  
2 pomodori  
4 foglie di menta  
4 foglie di alloro  
sale

### PREPARAZIONE

- 1 Spellare l'anguilla facendo un taglio circolare sotto la testa, quindi appenderla a un gancio e con forza tirare verso il basso la pelle; poi tagliare l'anguilla a pezzi e lavarla.  
In una padella soffriggere l'alloro e il peperoncino e aggiungervi i pezzi d'anguilla; unire i pomodorini e rimuovere l'alloro.  
Cuocere per circa 15-20 minuti a recipiente coperto, aggiustare di sale, aggiungere la menta tritata e servire.