

SECONDI PIATTI

Anguilla in brodetto con verza

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

4 foglie di verza
1 anguilla
poco peperoncino oppure pepe
1 cipolla
3-4 cucchiari di olio extravergine di oliva
200 g di polenta tagliata a triangoli
sale.

PREPARAZIONE



2 Lavate l'anguilla.



3 Scottate le foglie di verza.



4 Tritare la cipolla.

In una padella fate soffriggere la cipolla nell'olio.



5 Toglietene una parte.



6 Coprite il fondo della padella con 2 foglie di verza.



7 Tagliate la testa dell'anguilla.



8 Mettete l'anguilla nella padella e coprite con la cipolla tenuta da parte, sale e peperoncino.



9 Coprite con le altre foglie.



10 Coprite con un piatto.



11 Lasciate cuocere lentamente.



12 Capovolgete delicatamente.



13 Terminate la cottura.



14 Abbrustolite la polenta.



15 Servite l'anguilla con la polenta.

