

SECONDI PIATTI

# Capitone alla marinara

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI:  
[media](#)



## INGREDIENTI

1 kg di capitone  
400 g di pomodori  
2 spicchi d'aglio  
olio  
sale  
pepe  
prezzemolo.

## PREPARAZIONE

- 1** Pulite e lavate il capitone, poi tagliatelo a pezzi e sistematelo in un tegame con olio, pomodori, l'aglio tritato, sale e pepe. Cuocete sul fornello a fuoco vivace per 30 minuti, spegnete e unite una manciata di prezzemolo tritato.