

Aguglie Al Pangrattato

Pulite le aguglie, eliminatene la testa e la coda, apritele e toglietene via la punta lasciando per? unite le due parti. Risciacquatele, asciugatele e ricomponetele. Mettete in una terrina il pangrattato, l'aglio tritato, il sale, due cucchiainate d'olio e una d'acqua. Amalgamate bene, mettete un po' del composto in ogni aguglia e richiudetela. Allineate le aguglie in una teglia, cospargetele di sale, versate su di esse l'olio e fate cuocere in forno per circa mezz'ora. Prima di servire, spruzzate con succo di limone.

Ingredienti

800 G Aguglie
3 Cucchiaini Pangrattato
2 Spicchi Aglio
5 Cl Olio D'oliva Extra-vergine
Sale
1 Limone

Note

Luogo: Calabria.