

# Aguglie Al Pomodoro

Pulite e spinate le aguglie ricavandone dei filetti che lascerete poi riposare in frigo ricoperti da un canovaccio. In un tegame fate ammorbidire un trito di aglio e cipolla nell'olio, poi unite i pomodori pelati (tuffateli per un attimo in acqua bollente) privati dei semi e tritati. Salate e fate restringere il sugo per una ventina di minuti su fiamma bassa. Trascorso questo tempo unite origano e prezzemolo tritati e una macinata abbondante di pepe; quindi adagiate i filetti di aguglia nel sugo di pomodoro e continuate la cottura per circa 15 minuti rivoltando il pesce e smuovendo il tegame per i manici di tanto in tanto. Infine, a cottura ultimata, sistemate il pesce su un piatto di portate e servite.

## Ingredienti

1000 G Aguglie  
800 G Pomodori Maturi Sodi  
1 Cipolla  
1 Spicchio Aglio  
Prezzemolo  
Origano  
Olio D'oliva Extra-vergine  
Sale  
1 Macinata Pepe

## Note

Preparazione: 40 minuti.