
Aguglia in padella

Autore: Max Fattorini

Fonte: Web

Un ottimo piatto di pesce azzurro cucinato in umido con pomodorini, cipolline e capperi, profumato con del buon basilico. Dal blog La piccola casa

Ecco questa ricetta che ho preparato qualche settimana fa, si tratta di un ottimo piatto di pesce azzurro a base di aguglie, le preparo spesso ma mi son accorto di aver postato pochissime ricette in merito.

L'aguglia (Belone Belone) fa parte del pesce azzurro ed è caratterizzata da un ottimo apporto di acidi grassi insaturi (gli omega 3) e un buon apporto proteico, è molto diffusa nei nostri mari ed ha un ottimo rapporto qualità prezzo. Si può cuocere sia fritta che alla piastra, usare per un sugo o in umido ed è ottima anche cruda, a tal proposito [qui trovate la mia tartare di aguglia imperiale](#).

Questa volta ho scelto di prepararla in umido con un sugo di pomodorini, cipolline e capperi, profumate con dell'ottimo basilico (l'ultimo del [mio orterrazzo](#)), la ricetta è davvero semplice da cucinare e in una ventina di minuti si potrà gustare un ottimo piatto di pesce azzurro

E voi come preparate le aguglie?

Ingredienti per due persone

due aguglie
250 grammi di cipolline
300 grammi di pomodori ciliegini maturi
un cucchiaino di capperi sotto sale di Pantelleria
basilico fresco
vino bianco secco
sale e pepe
uno spicchio d'aglio

Eviscerare il pece ed eliminare le branchie, tagliare i pomodorini a metà, sbucciare le cipolline e tagliarle a tocchetti. Versare in una padella tre cucchiaini d'olio di oliva, quindi aggiungere i tocchetti di cipolline e lo spicchio d'aglio sbucciato, far andare a fiamma morbida sino a quando la cipolla diventa traslucida, aggiungere quindi i pomodorini, passare il cucchiaino di capperi sotto l'acqua per eliminare il sale in eccesso e aggiungerli, quindi bagnare con poco vino bianco e far andare per un paio di minuti, aggiungere quindi le aguglie, coprire e far cuocere per una decina di minuti. Passato il tempo aggiustare di sale e pepe a piacere, aggiungere qualche foglia di basilico e completare la cottura, sempre a fiamma bassa per altri cinque minuti. Servire al centro dei piatti decorando con un ciuffetto di basilico fresco.

Buon appetito e buona domenica a tutte e tutti!

Dal blog [La piccola casa](#)