



Aguglie - [Visualizza sul sito](#)
di silvia

secondo piatto - pesce - aguglia

Questo tipo di pesce da noi si chiama "agone" e lo peschiamo alla traina...cioè con una lenza lunga che si lascia scivolare lunga, dietro la barca, mentre con il motore si procede a velocità ridotta...esca: una piumetta..o un finto pesciolino....

è molto buono (l'aguglia appartiene alla famiglia BELONIDI e il suo nome scientifico è *Belone belone*) e come per tutti i pesci preferisco non cucinarlo ...ma dovendo... bè lo faccio in tutti i modi...

Al forno: apro il pesce tolgo la spina centrale e la testa, metto dentro un poco di aglio e prezzemolo tirati e sale, ricompongo il pesce...e allineo tutti i pesci così preparati in una teglia, e passo sopra un filo di olio..180° finchè vedo che sono cotti (20 minuti se sono di media misura sono suff.)
li servo caldi con limone a parte..

Al tegame: soffritto olio,aglio,prezzemolo,poca cipolla,peperoncino e sale.
Pulisco le aguglie ma non le apro, le passo nel soffritto e aggiungo passata di pomodoro e un bicchiere di vino bianco. Sale.

15 minuti e sono pronte.(girarle a metà cottura con delicatezza)

Fritte. (ma queste le faccio raramente) pulite, ma sempre senza aprirle, le passo nella farina e poi in olio bollente. Salo dopo la cottura .Limone a parte.