

CAPITONE ALLEGRO

Ingredienti per 8 persone:

- Un capitone (anguilla) di circa un kg.,
- olio,
- limone,
- lauro,
- timo,
- cipolla,
- prezzemolo,
- 2/3 pomodori pelati,
- mezzo bicchiere di vino bianco,
- sale,
- pepe quanto basta.

Spellare, pulire e tagliare il capitone a pezzi non troppo grandi.

Metteteli a marinare per circa un'ora nell'olio, cui avrete aggiunto sale, pepe, un pò di succo di limone, una foglia di lauro spezzettata e qualche foglietta di timo.

Fare un battuto piuttosto abbondante con cipolla e prezzemolo, farlo rosolare con qualche cucchiata d'olio.

Aggiungere il capitone sgocciolato e lasciare che assorba il condimento.

Bagnare col vino, lasciarlo evaporare, poi versare l'olio della marinata, un pò di polpa di pomodoro e bagnare con un pò d'acqua.

Completare la cottura a fuoco moderato per 30 minuti.

L'intingolo deve essere abbondante.