

---

## AGUGLIE AL PANGRATTATO

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di aguglie
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 2 spicchi di aglio
- 5 cl di olio d'oliva extra-vergine
- sale
- 1 limone

Pulite le aguglie, eliminatene la testa e la coda, apritele e toglietene via la punta lasciando però 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.