CAPITONE ARROSTO 2

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di anguilla
- alcune foglie di alloro
- sale

Pulite e spellate il capitone, incidetelo sul dorso, disponetelo a cerchio in un tegame con alcune foglie d'alloro, salatelo e non aggiungete condimenti.

Infatti, questa carne è ricca di grassi, ma ne perde molti cuocendo e diventa più digeribile.

Ponete il recipiente in forno preriscaldato a 180 gradi e cuocete per almeno 40 minuti.

Passate sul piatto da portata e servite.