

LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Murena in umido ...oltre che fritta.....da provare!!!!!!



Difficoltà
facile



Quantità
4 persone



Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Murena fresca - 1 media
- olio extra - q.b.
- aglio - 1 spicchio
- prezzemolo - qualche foglia
- pomodori ben maturi - 500 g
- basilico - 2 foglie
- pepe e peperoncino - a piacere
- sale - q.b.

Preparazione

In una padella mettere l'olio e farlo leggermente riscaldare. Aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritati. Far leggermente rosolare e versare i pomodori a piccoli pezzi. Salare pepare e far cuocere per una decina di minuti. Preparare la murena. Tagliatela a tocchetti e volendo, potete già spellarla. Io l'ho fatto dopo la cottura ed è rimasta bella, compatta. Posate ogni pezzo sul sughetto preparato. Salate leggermente. Aggiungete un peperoncino. Coprite e fate cuocere per circa 20 minuti, o fino a quando sarà morbida! Preparare dei crostini dorati, con un filo d'olio del sale e mettete in forno. Mettete in ogni piatto due crostini e ricoprite con il sughetto e le fette di murena!!! Vi assicuro che è delicatissima ed è un'alternativa al fritto!!!!!!

