

## Anguilla in umido

Fai scorta di omega-3 con questo secondo piatto sano dove l'anguilla è la grande protagonista.



Sgombro, sardine, alici, salmone... tutti pesci ricchi di **omega-3**. Ma forse non sapevi che questi acidi grassi "buoni", [amici del tuo sistema nervoso e del tuo cuore](#), sono presenti in gran quantità anche nell'**anguilla**. Eccola qui in questa ricetta facile da preparare.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Preparazione: 5 min. + 45 min. di cottura**

### Ingredienti (per 4 persone)

800 g di anguilla già eviscerata

**600 g di polpa di pomodoro Despar Premium**

**1 cipolla Passo dopo Passo Despar**

**mezzo bicchiere di vino bianco secco Despar**

1 ciuffo di prezzemolo

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di aceto di vino bianco

**2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

un pizzico di gomasio alle erbe e di pepe

### Procedimento

1. Taglia a tranci di circa 8/10 cm l'anguilla.

2. Fai soffriggere leggermente in una pentola la cipolla e l'aglio tritati con un po' di prezzemolo e un filo d'olio. Aggiungi la polpa di pomodoro e, dopo aver aggiustato il sapore con un pizzico di gomasio e pepe, cuoci la salsa per 15 minuti circa.

3. Versa l'anguilla nella salsa e lasciala insaporire per un paio di minuti, poi bagna tutto con il vino bianco.

4. Continua a cuocere a fuoco molto basso per 30 minuti, aggiungendo un mestolino di acqua. Prima di portare a termine la cottura aggiungi all'anguilla un cucchiaino di prezzemolo tritato e una spruzzata di aceto.