

# Anguilla in umido (Capitone)

Categoria: Saperi d'Italia - Campania



## Informazioni Generali



Preparazione:  
20 min



Cottura:  
60 min



Dosi per:  
4 persone



Costo:



Difficoltà:  
Bassa



L'**anguilla in umido** (capitone) è un piatto tipico della tradizione gastronomica napoletana molto in voga nel periodo delle feste Natalizie fino a Capodanno. In realtà, l'anguilla, non viene consumata solo nel napoletano ma anche in tutto il Meridione d'Italia dove veniva, e viene, mangiata per scongiurare il male. Infatti, anticamente, si credeva che proprio per la sua somiglianza con il serpente, simbolo del demonio, e per la sua forma, che riporta nettamente alla sfera sessuale, mangiare il capitone fosse un modo per allontanare il male.

Mangiare l'anguilla significava infatti sottomettere il male e propiziarsi un nuovo anno felice e sereno. Al giorno d'oggi, il significato intrinseco di questo piatto si è perso ma, l'anguilla in umido resta comunque un piatto classico della cena della Vigilia sulle tavole napoletane.

Preparare l'anguilla in umido non è difficile ed allo stesso tempo avrete in tavola uno dei piatti più tipici ed originali della tradizione natalizia.



## Ingredienti

>> Anguilla 800 g	>> Pomodori San Marzano 1 kg
>> Basilico 1 rametto	>> Prezzemolo una manciata
>> Cipolle 2	>> Vino bianco 1 bicchiere
>> Olio 1/2 bicchiere	

## Preparazione



Per prima cosa, pulite per bene l'anguilla tagliandole la testa e l'estremità della coda ed eliminando le interiora.

Tagliate a pezzetti di circa 5 centimetri il capitone, senza però privarla della pelle, e sminuzzate i pomodori. Fate cuocere i pomodori in un tegame, con solo un po' d'olio, un rametto di basilico ed un pizzico di sale, per circa 40 minuti dopodiché passateli e tenete la salsa da parte.

A questo punto, fate scaldare un po' d'olio in una padella ed aggiungete le cipolle, finemente tritate, ed un pugno di prezzemolo, anch'esso tritato.

Aggiungete adesso i pezzi di anguilla e fateli risolare per circa 5 minuti dopo averli debitamente salati e pepati.

Bagnate il capitone con il vino bianco ed, una volta sfumato, aggiungete la salsa di pomodoro che avete preparato precedentemente, e fate cuocere per 15 minuti a fuoco moderato, mescolando ogni tanto.

Una volta pronta, mettete la vostra anguilla in umido, in un vassoio da portata e servitela ancora calda.



## Consiglio



Ricordate che l'anguilla deve essere acquistata ancora viva ed uccisa solo in seguito, qualche ora prima della cottura: se non ve la sentite di uccidere da voi l'anguilla, potete farlo fare al vostro pescivendolo.

Per presentare al meglio la vostra anguilla in umido, arrostite in forno alcune fette di pane casereccio, mettetele nel piatto da portata ed adagiatevi sopra i pezzi di anguilla con il loro sughetto di cottura.

Per quanto riguarda il vino, un ottimo accompagnamento per il capitone, è senza dubbio un buon vino bianco corposo e secco.

## Curiosita'

Che cos'è il capitone?

Forse pochi sanno che così viene chiamata, nelle regioni del meridione, la grossa anguilla femmina giunta al massimo del suo sviluppo e quindi di dimensioni molto superiori a quelle del maschio.



