



E' un piatto che un tempo non compariva mai sulla tavola del pescatore non proprietario, il quale preferiva vendere l'anguilla adulta, mentre trovava posto in certe occasioni sulla tavola dei pescatori proprietari di arelle alle Valli.

Per la preparazione è ancora oggi usato il vecchio sistema di pulitura e di cottura; l'anguilla si spella praticando un'incisione alla base della testa, tirando con uno straccio la pelle e tenendo ben salda la testa.

Si taglia a rocchietti (pezzi lunghi circa 8 cm.), si fa insaporire per circa 2 ore in olio, aceto, sale, pepe, alloro, mescolati insieme.

Si infilano poi allo spiedo pezzi di capitone e foglie di alloro alternati e si pongono a cuocere sulla brace. Per tre o quattro volte si passa lo spiedo sotto l'acqua corrente, perché il capitone perda parte del grasso di cui è ricco.

La cottura sulla brace deve essere fatta a fuoco lento; ogni tanto con un rametto di rosmarino si distribuisce una mistura di olio, aceto, sale e pepe, fino a cottura ultimata. Il capitone viene da alcuni confezionato a spiedini che, dopo essere stati scolati del grasso, vengono a volte anche girati sopra un impasto di pane grattugiato, aglio, prezzemolo, olio e aceto.

Tratto dalla pubblicazione della Camera di Commercio di Perugia "Sapori di una terra".