

SECONDI PIATTI

## Cartoccio di spigola mediterraneo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La cottura [al cartoccio](#) della spigola è una delle migliori da fare. Se poi ci aggiungiamo i profumi mediterranei diventa un piatto regale!

### INGREDIENTI

SPIGOLA 4  
SPICCHIO DI AGLIO 8  
POMODORI CILIEGINI 300 gr  
OLIVE NERE denocciolate - 200 gr  
BASILICO fresco - 1 mazzo  
ORIGANO ESSICCATO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8  
cucchiaini da tavola  
SALE

### PREPARAZIONE

**1** Pulite, eviscerate e squamate i pesci.

Farcite i pesci con uno spicchio d'aglio affettato e salate l'interno.



**2** Adagiate i pesci ciascuno in un foglio di carta forno oliato con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

Tagliate i pomodorini in quarti e rimuovete i semi, quindi distribuiteli nei quattro cartocci.



**3** Tagliate le olive a metà e distribuite anch'esse nei cartocci.



- 4 Spezzettate le foglioline di basilico a mano e unitele ai cartocci insieme ad uno spicchio d'aglio affettato per ciascun pesce.



- 5 Aromatizzate anche con l'origano secco, irrorate ciascun pesce con un altro cucchiaio di olio extravergine d'oliva e salate il tutto adeguatamente.



6 Chiudete ciascun cartoccio, fermando le estremità con dello spago da cucina.



**7** Infornate a 180°C per 25 minuti.

Portate i cartocci chiusi in tavola e fateli aprire direttamente dai commensali.