

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.