

SECONDI PIATTI

Filetti di spigola al forno con pomodorini e origano

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Filetti di spigola al forno con pomodorini e origano, un secondo piatto leggero e gustoso.

Un modo semplice e veloce per avere a disposizione un pasto leggero ed equilibrato ma non per questo poco gustoso, tutt'altro! Sicuramente dai toni delicati, questo secondo piatto sarà ricco di gusto e colore.

INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 4
POMODORINI 20
PATATE 2
FARINA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
ORIGANO
SALE

PREPARAZIONE

1 Servire ben caldi.

2 Sbucciate le patate ed affettatele finemente.



3 Porzionate i filetti: se sono due grandi, divideteli a metà altrimenti lasciateli interi e passateli nella farina.



4 Ungete una bella teglia con dell'olio extravergine d'oliva e trasferitevi i filetti.





5 Utilizzate le fette di patata per rivestire i filetti.



6 Lavate e tagliate a metà i pomodorini, quindi distribuiteli sul pesce.



7 Tagliate la patata rimasta in cubetti ed uniteli nella teglia.





8 Condite con un giro d'olio extravergine d'oliva, dell'origano e del sale. Aggiungete, infine, anche due spicchi d'aglio in camicia.





9 Infornate a 180°C per circa 15 minuti azionando il grill negli ultimi minuti.



10 Servite i filetti ben caldi con le patate e i pomodorini d'accompagnamento.

