

SECONDI PIATTI

Spigola al limone

di: *Luca*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 8

LIMONE non trattati - 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola

SALE

Cosa c'è di meglio dell'abbinamento pesce-limone? Credo poco altro...in questo caso il limone non è soltanto accompagnamento ma co-attore nella ricetta.

Si tratta di un secondo piatto, come per la maggior parte dei piatti di pesce, realizzabile davvero in 10 minuti...quindi non avete più scuse per mangiare il pesce.

PREPARAZIONE

- 1 Preparate i filetti sfilettando e rimuovendo la pelle della spigola, se preferite fatelo fare dal vostro pescivendolo di fiducia.

Grattugiate un limone direttamente sui filetti e massaggiateli leggermente.



- 2 Ungete una pirofila e disponetevi i filetti di pesce.





3 Affettate sottilmente l'aglio e distribuitelo sul pesce.





- 4 Tritate il prezzemolo e distribuite anch'esso in teglia. Irrorate, quindi, il tutto con del vino bianco.





5 Condite con dell'olio extravergine d'oliva e del sale.



6 Infornate a 200°C per 10 minuti.



7 Servite i filetti di spigola al profumo di limone ben caldi e nappandoli con il fondo di cottura.

