

SECONDI PIATTI

Filetto di spigola e pomodorini gratinati

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Filetto di spigola e pomodorini gratinati, un piatto decisamente mediterraneo. Di mediterraneo non ha solo il gusto ma anche la filosofia, il voler accostare della verdura ad un pesce aromatizzando il tutto con aglio e prezzemolo e condendo con un bel giro d'olio extravergine d'oliva è proprio ciò che rende speciale la nostra tradizione culinaria.

INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 4
POMODORI CILIEGINI 500 gr
SPICCHIO DI AGLIO 4
PREZZEMOLO 1 mazzetto
PANGRATTATO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

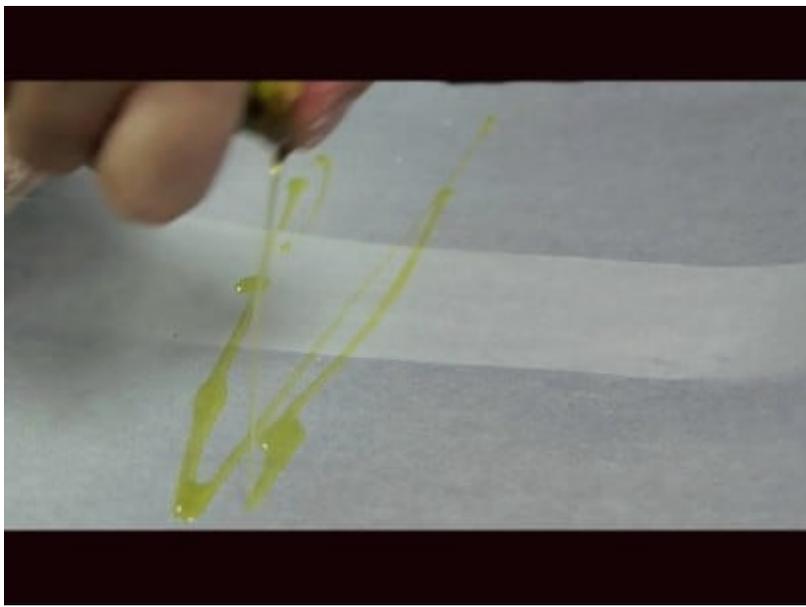
1 Regolate i bordi dei filetti e tagliateli in tranci.



2 Passateli nel pangrattato.



3 Foderate la teglia con della carta forno e ungetela con dell'olio.



4 Trasferirvi i filetti di pesce panati.



5 Tagliate i pomodorini in quarti dopo averli lavati.



6 Distribuirli tutt'intorno al pesce.



7 Tritate il prezzemolo e distribuitelo sul pesce.



8 Affettate l'aglio molto finemente e distribuitelo sul pesce.



9 Salate adeguatamente e condite con un giro d'olio extravergine d'oliva.



10 Versate a 180°C per circa 20 minuti.



11 Servite il pesce accompagnandolo coi pomodorini e con un giro d'olio a crudo.

