

SECONDI PIATTI

## Filetto di spigola grigliato senza fumo né puzza!

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

FILETTI DI SPIGOLA 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

### PREPARAZIONE

- 1 Sfilettare la spigola, togliere tutte le spine e incartare ogni filetto con carta forno facendo solo 2 giri .

Riscaldare la piastra e posizionare i pacchetti.

- 2

Dopo circa 5 minuti girarli. Quando si saranno formate delle belle righe da grigliatura, toglierle dal fuoco.

3

Scartate dolcemente e servite subito condite con salsa vinagrette oppure semplicemente con olio e sale.

4