

SECONDI PIATTI

## Parago al cartoccio con olive taggiasche

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



**Parago al cartoccio con olive taggiasche**, un modo goloso e saporito di servire questo pesce.

Probabilmente lo avrete sentito chiamare in diversi modi: fragolino, pagello, o ancora pagro, si tratta di un pesce dalle carni sode, bianche, magre e molto digeribili.

### INGREDIENTI

PARAGO 4

ACCIUGHE SOTTO SALE filetti - 4

POMODORI PICCADILLY 500 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

CAPPERI SOTTO SALE 2 cucchiaini da tavola

OLIVE TAGGIASCHE 2 cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO 1 ciuffo

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

### PREPARAZIONE

- 1 Scaldate in una padella un generoso giro d'olio extravergine d'oliva; aggiungeteci uno spicchio d'aglio in camicia e schiacciato leggermente e le acciughe spezzettate.



- 2 Affettate i pomodorini ed uniteli in padella lasciandoli cuocere a fiamma vivace.



- 3 Nel frattempo, rimuovete le pinne dal pesce già pulito dalle anteriora e praticate delle incisioni diagonali nella polpa.



4 Inserite un po' di prezzemolo nella cavità addominale.



5 Prendete un foglio di alluminio, ungetelo con un po' d'olio e aggiungeteci i pomodori cotti, il prezzemolo, i capperi e le olive.



6 Adagiateci il pesce e ricopritelo con i pomodori, capperi e olive rimasti.



7 Ungere il tutto con un po' d'olio e chiudete il cartoccio.



8 Trasferitelo in una teglia ed infornatelo a 200°C per 15 minuti.

Servite il cartoccio di parago ben caldo ai vostri commensali.

