

SECONDI PIATTI

## Spigola al cartoccio pescata e mangiata!

---

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### La spigola al cartoccio pescata e mangiata

all'istante è un qualcosa di unico! Il sapore di pesce e il profumo di mare si mescolano per dare vita ad un piatto davvero fantastico! Si tratta di un piatto di mare molto facile da realizzare. Certo ci rendiamo perfettamente conto che non tutti hanno la possibilità di avere il pescato preso con le proprie mani, ma rivolgendosi ad una pescheria di fiducia di certo potrete farlo anche voi buonissimo! Inoltre seguendo il passo passo di questa ricetta vi renderete subito conto di quanto sia semplice e alla portata di tutti. Perché sì spesso nella semplicità si

scoprono le ricette migliori. Una spigola, qualche verdurina e il più è fatto! La cottura al cartoccio poi racchiude in sé gli aromi unici del pesce.

Se amate il cartoccio vi consigliamo di realizzare anche il [branzino al cartoccio](#): davvero ottimo!

## INGREDIENTI

SPIGOLA 1

CAROTE 1

POMODORINI 3

ALLORO 2 foglie

SEDANO gambo - 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 1

LIMONE 3 fette

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta della spigola al cartoccio procuratevi per prima cosa un pesce molto fresco.



2 Quindi pulire il pesce.

Preparare le verdure (tranne il limone che servirà dopo)



3 Posizionare il pesce su un foglio di carta stagnola grande abbastanza da avvolgere tutto il pesce.

Nella pancia del pesce mettere le fette del limone.



4 Coprire il pesce con le verdure ed un filo d'olio.



5 Avvolgere il pesce nella stagnola e chiudere per bene.



6 Infornare a forno caldo e il tempo dipende dalla dimensione del pesce, un pesce di circa 500 g avrà bisogno di 20' circa di cottura.



7 Ecco qui appena uscito dal forno





## CONSIGLIO

**Posso fare anche i crostacei così?**

Sì si prestano benissimo a questa cottura.

**Bisogna servire subito?**

Sì in modo che con il calore escano i vapori profumati dell'interno.

**Al posto delle verdure potrei mettere solo del pomodoro?**

Sì taglia i pomodorini e magari metti qualche spicchio di aglio.