

SECONDI PIATTI

## Spigola al curry

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **15 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

---



Se amate i secondi piatti di pesce, dovete assolutamente provare questa ricetta. Una gustosissima spigola al curry, dovete solo farvi consigliare dal vostro pescivendolo per l'acquisto della spigola e cospargerla di curry e pepe bianco...un giro d'olio extravergine d'oliva e via! In forno e buon appetito!

### INGREDIENTI

SPIGOLA 4  
CURRY 2 cucchiaini da tavola  
PEPE BIANCO 2 cucchiaini da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

### PER ACCOMPAGNAMENTO

LATTUGA  
POMODORI CILIEGINI

### PREPARAZIONE

- 1 Prendete una teglia da forno, ungetela d'olio e mettetela in forno a 250°C così che l'olio possa prendere calore.



- 2 Versate sul piano da lavoro il sale, il pepe bianco e il curry e mescolate questi tre ingredienti.



- 3 Praticate due incisioni su entrambi i lati del pesce; quindi passate le spigole sul sale aromatizzato come fosse una panatura. Distribuite un po' del composto anche all'interno dei pesci.



4 A questo punto estraete la teglia dal forno e aggiungeteci le spigole aromatizzate.



5 Lasciatele cuocere il pesce per 5 minuti a 250°C dopo di che abbassate la temperatura del forno portandola a 180°C per 7-8 minuti di cottura.

L'alta temperatura fa sì che la pelle del pesce si distacchi dalla carne così da creare una sorta di camera d'aria, grazie alla quale la carne si manterrà sempre umida durante la cottura.

Nel frattempo preparate l'accompagnamento della pietanza: lavate ed asciugate bene i pomodorini, quindi tagliateli a metà e trasferiteli in una ciotola.



- 6 Aggiungete alla ciotola l'insalata mista e conditela con olio extravergine di oliva e sale solo poco prima di servirla ai vostri commensali.



- 7 Servite la spigola al curry, irrorandola con l'olio di cottura e accompagnandola con l'insalata mista.

