

SECONDI PIATTI

Spigola al forno con letto di carote

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SPIGOLE di 300 - 400 g - 4
CAROTE 500 gr
ALLORO 1 foglia
VINO BIANCO
MOLLICA DI PANE 100 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Tagliare le carote a rondelle e lessarle in acqua salata con la foglia d'alloro.
Scolarle leggermente croccanti e condirle con olio abbondante pepe e metterle da parte .
Pulire la spigola,lavarla sotto l'acqua corrente.

Preparare un trito con il pane, il prezzemolo e l'aglio, un pizzico di sale e di pepe, aggiungere un filo di olio. Con questo trito farcire la pancia del pesce. Procedere con tutte le spigole, poi adagiarle su una teglia unta di olio e porle in forno a 180°C per 20 min. A metà cottura irrorare con il vino bianco e proseguire la cottura per altri 5 min., poi sfornare e adagiarle sulle carote cucinate precedentemente. Spolverizzare di abbondante prezzemolo tritato.