

SECONDI PIATTI

## Spigola al limone

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 8  
LIMONE non trattati - 2  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
VINO BIANCO 1 cucchiaino da tavola  
SALE

La **spigola al limone** piace sempre a tutti. Cosa c'è di meglio dell'abbinamento pesce-limone? Credo poco altro...in questo caso il limone non è soltanto accompagnamento ma co-attore nella ricetta che dà al piatto stesso profumo, aroma e sapore.

Si tratta di un secondo piatto, come per la maggior parte dei piatti di pesce, realizzabile davvero in 10 minuti, quindi non avete più scuse per mangiare il pesce. Ma sapete che il limone si sposa bene anche con i primi piatti? Provate questa ricetta e realizzate anche gli [spaghetti con tonno e limone](#): buoni veloci ed economici!

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta della spigola al limone, preparate i filetti sfilettando e rimuovendo la pelle della spigola, se preferite farlo fare dal vostro pescivendolo di fiducia.

Grattugiate un limone direttamente sui filetti e massaggiateli leggermente.



- 2 Ungete una pirofila e disponetevi i filetti di pesce.





**3** Affettate sottilmente l'aglio e distribuitelo sul pesce.





- 4 Tritate il prezzemolo e distribuite anch'esso in teglia. Irrorate, quindi, il tutto con del vino bianco.





5 Condite con dell'olio extravergine d'oliva e del sale.



6 Infornate a 200°C per 10 minuti.



- 7** Servite i filetti di spigola al profumo di limone ben caldi e nappandoli con il fondo di cottura.



## CONSIGLIO

**Potrei realizzare questa ricetta con l'orata?**

Sì vanno bene tutti i tipi di pesce che possono essere sfilettati.

**Potri evitare l'aglio?**

Il mio consiglio è di metterlo, magari in pezzi più grossi, in modo che tu possa eliminarlo dopo cotto.

**Il vino può essere qualunque?**

Per questa preparazione va benissimo un vino bianco secco da tavola.