

SECONDI PIATTI

Spigola al sale

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Spigole
sale grosso
rosmarino.

SALSA DI ACCOMPAGNAMENTO

sale
olio evo
prezzemolo
aglio
limone.

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la salsa di accompagnamento si tritano bene prezzemolo e aglio, poi si aggiunge il limone spremuto e l'olio e si lascia riposare per qualche minuto.



2 Preparare il letto di sale grosso e riempire la pancia della spigola con del rosmarino.





- 3 Sistemare la spigola sul letto di sale grosso e ricoprire con il restante sale.
Lasciarla cuocere per circa 30 minuti (il calcolo è fatto su una spigola di circa 500 g).



- 4 Una volta cotta, rompere la crosta di sale aiutandosi con il cucchiaio, pulire la spigola



5 Porzionarla e condire con la salsetta preparata precedentemente.

