

SECONDI PIATTI

Spigola alla ciorilliana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 4
SPICCHIO DI AGLIO 2
CIPOLLOTTI rosso di Tropea - 1
ACETO DI VINO BIANCO 100 ml
POMODORO PELATO 500 gr
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino da tè
ORIGANO rametto - 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

La spigola alla ciorilliana è una preparazione gustosissima e decisamente mediterranea. Provate e vedrete che, in pochissimo tempo, porterete in tavola un piatto davvero strepitoso...

Scoprite anche la ricetta della [spigola al cartoccio](#), una variante leggera e profumata!

PREPARAZIONE

1 Rimuovete la pelle ai filetti di spigola e trasferite la pelle del pesce su di una teglia

foderata di carta forno, irrorate con olio extravergine d'oliva e condite con del sale.



2 Infornate la pelle a 250°C per pochi minuti, fino a che non risulti croccante.

Scaldare in una padella l'olio extravergine d'oliva insieme a due spicchi d'aglio, uno affettato finemente e l'altro appena schiacciato.



3 Unite al soffritto un rametto di timo fresco e lasciate sfrigolare qualche minuto.



4 Aggiungete, ora, alla padella un po' di salsa di pomodoro e due pomodori pelati affettati.





5 Affettate il cipollotto per il lungo e aggiungetelo alla padella.



6 Unite alla padella l'aceto, poco sale, lo zucchero di canna e lasciate cuocere a fuoco basso fino a che la salsa non si sia ben insaporita e i cipollotti ben cotti.



7 Tritate del prezzemolo ed aggiungetene una parte alla padella con il sugo.





- 8 Tagliate i filetti di spigola in porzioni e aggiungeteli alla padella con il pomodoro; lasciate cuocere senza muovere troppo il pesce ma coprendolo con la salsa aiutandovi con un cucchiaio.



- 9 Quando il pesce sarà cotto, spegnete il fuoco e lasciate riposare per un paio di minuti, quindi impiattate.

Distribuite la salsa sul fondo del piatto insieme ai cipollotti, disponetevi sopra i pezzi di spigola e una bella spolverata di prezzemolo, un ramettino di origano ed infine la pelle

croccante.

