

SECONDI PIATTI

Spigola con porcini e patate al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 8
FUNGHI PORCINI 4
PATATE ROSSE 500 gr
TIMO 4 rametti
LIME succo - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

La spigola con porcini e patate al forno, un'altra ricetta a dimostrazione che per ottenere un ottimo secondo piatto a base di pesce non sono necessarie attrezzature o ingredienti strani e tantomeno particolari capacità culinarie. La spigola, o branzino, è uno dei pesci più diffusi e reperibili sui nostri mercati, noi vi suggeriamo una nuova idea per trasformare un pesce semplice in un piatto davvero gustoso.

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

PREPARAZIONE

1 Lavate le patate con tutta la buccia ed affettatele.

Ungete una teglia da forno e distribuitevi le fette di patate in un unico strato alternandole ai porcini affettati più o meno dello stesso spessore delle patate.



2 Condite le verdure in teglia con un generoso giro d'olio, del timo e sale.



3 Infornate la teglia a 220°C per circa 15 minuti.

Nel frattempo eviscerate, squamate e lavate le spigole, quindi sfilettatela.



- 4 Fate marinare il pesce con delle fettine di funghi porcini, olio extravergine d'oliva ed il succo di un lime.



- 5 Sfornate le verdure e bagnatele con l'olio di cottura che raccoglierete dal fondo della teglia.

Prelevate i filetti di spigola, marinati per pochi minuti, insieme alle fette di funghi porcini con i quali l'avete fatti marinare ed adagiateli sulle verdure con la pelle rivolta verso l'alto; salate adeguatamente.



- 6 Infornate nuovamente per 5 minuti a 200°C, quindi sfornate il tutto ed impiattate le spigole accompagnandole con le verdure nella teglia.



7 Ultimate il piatto con una spruzzata di lime.

NOTE

Non guasta mai ricordare anche le cose più semplici, ad esempio: come conservare le patate? Le patate devono essere conservate in un ambiente fresco. La temperatura ideale deve essere compresa tra i 4° e i 12°C. Meglio evitare le temperature troppo basse che addolciscono il sapore del tubero e provocano un imbrunimento alla frittura, mentre invece le temperature superiori ai 12°C determinano lo sviluppo precoce dei germogli e il conseguente avvizzimento delle patate. Il luogo migliore per conservare le patate è un ambiente buio, per evitare lo sviluppo di muffe e marcescenze, e perché la luce provoca alterazioni alla buccia, dandogli una colorazione verdastra, inoltre deve essere anche fresco e asciutto e quindi non in frigorifero.