

SECONDI PIATTI

## Spigola con verdurine al vapore

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 8  
CAROTE 8  
CIPOLLOTTI 8  
ZUCCHINE 4  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE  
PEPE NERO

Spigola con verdurine al vapore, l'avreste mai detto? Un modo di servirla, questo, davvero simpatico e invitante, che racconta del piatto tutti i segreti buoni, delicati e saporiti che la spigola e le verdure possono regalare! Un piatto salutare e light per tutto l'anno...

### PREPARAZIONE

- 1 Prendete una vaporiera e mettete a cuocere le carote già lavate e pelate; pulite dalla pelle esterna i cipollotti e trasferiteli interi nella vaporiera.



- 2 Lavate le zucchine, spuntatele, dividetele in tre parti e aggiungetele alle altre verdure.



- 3 Intanto che le verdure cuociono, preparate i filetti di spigola: conditeli da entrambi le parti, massaggiando, con l'olio, il sale e il pepe e arrotolatele come fossero degli involtini. Se gli involtini di spigola non riescono a mantenere la forma, bloccatele con degli stecchini.



- 4 Aggiungete la spigola insieme alle verdure e lasciate cuocere il tutto per circa 15 minuti.



5 Servite la spigola accompagnata dalle sue verdure al vapore.

### NOTE

La spigola è un pesce costiero abbastanza diffuso nei nostri mari ma soggetto anche ad allevamento: è un pesce richiesto tutto l'anno e il suo rendimento economico è notevole. La sua fascia di prezzo varia a seconda della tipologia di fornitura: la spigola pescata in mare è il pesce di qualità più elevata ma molto meno diffusa di quella d'allevamento, ben più comune nelle pescherie. La spigola è un pesce onnivoro anche se la sua dieta predilige gamberetti e piccole anguille, è perciò difficile decretare quale sia la carne più buona, se quella del pesce selvaggio pescato in mare di cui non si sa quale sia stato il nutrimento, oppure se quella d'allevamento che però a volte per questioni di tempo rischia di far saltare al pesce delle fasi di crescita naturale.