

SECONDI PIATTI

Spigola in crosta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Spigola in crosta: una ricetta semplice nel concetto ma profumatissima e sfiziosa per la presenza dei pistacchi e delle nocciole... In poco tempo metterete in tavola un secondo degno di un ristorante! Provate questa ricetta e vedrete che sarà un successo per grandi e piccoli!

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

INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 4
PANE GRATTUGIATO GROSSOLANO 100 gr
NOCCIOLE tritate - 100 gr
PISTACCHI tritati - 100 gr
POMODORI CILIEGINI
BASILICO foglia - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate il filetto a metà, ungetelo e panate il filetto di spigola con un composto di pane grattato, nocciole e pistacchi tritati.



- 2 Trasferite il pesce in una teglia foderata con della carta forno, ultimate con dell'olio extravergine d'oliva e del sale.



- 3** Infornate a 200°C per circa 15 minuti i filetti fino a che la polpa del pesce non sia diventata di un bianco opaco.

Nel frattempo lavate e tagliate i pomodori in un'insalatiera, conditeli con dell'olio extravergine d'oliva ed insaporite con una foglia di basilico e sale.





4 Sfornate la spigola in crosta e trasferitela dalla teglia al piatto di portata.

Aggiungete della rucola ai pomodori e mescolate nuovamente, quindi utilizzate l'insalata mista per guarnire il piatto.



5 Servite immediatamente.

