

SECONDI PIATTI

# Spigolette con vino bianco e olive

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

SPIGOLA piccole da 200 g - 4  
OLIVE VERDI 20  
VINO BIANCO 300 ml  
ALLORO 1 foglia  
SPICCHIO DI AGLIO in camicia - 2  
BRODO DI PESCE 2 mestoli  
POMODORI CILIEGINI 3  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE

La **spigolette con vino bianco e olive** sono un piatto di pesce delicato e profumato che ben si adatta a una cena di classe ma senza artifici. Perfette quando si vuole presentare un piatto molto gustoso che ritrova la sua perfezione nella semplicità e qualità degli ingredienti protagonisti.

## PREPARAZIONE

**1** Prendete una padella nella quale farete scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva

insieme ad una foglia d'alloro ed agli spicchi d'aglio in camicia.



**2** Aggiungete un mestolo di brodo di pesce e le spigolette (già eviscerate e squamate).





- 3 Quando la parte del pesce a contatto con la padella sarà cotta, girate il pesce e bagnatelo con il vino bianco.



- 4 Unite alla preparazione i pomodorini lavati e tagliati in quarti ed il sale; coprite la padella e lasciate insaporire per un paio di minuti.



- 5 Girate nuovamente le spigole ed aggiungete le olive verdi; lasciate cuocere per qualche altro minuto.



6 Assaggiare il sughetto e se necessario regolare di sale.

Prima di servire le spigolette togliete l'aglio lasciato in camicia e la foglia di alloro.

Servite le spigolette ben calde bagnandole con il sugo di cottura.