

SECONDI PIATTI

## Spigole al cartoccio con lime e miele

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Le spigole al cartoccio con lime e miele costituisce un secondo piatto leggero ma allo stesso tempo molto gustoso. La presenza del miele e degli agrumi rende il piatto decisamente goloso...un modo per cucinare il pesce in modo alternativo e con un gusto diverso dal solito.

La spigola per altro è un pesce molto facilmente reperibile e soprattutto quello d'allevamento ha un prezzo alla portata di tutti. Se amate sperimentare rendendo il vostro piatto più saporito e meno banale, questa è proprio la ricetta che fa per voi. Un secondo di mare perfetto se volete far colpo sui vostri ospiti con qualcosa di saporito e inusuale.

Provate questa ricetta e vedrete che successo a tavola! Un primo da abbinare? Provate gli [scialatielli con cozze e vongole!](#)

## INGREDIENTI

SPIGOLA da 300-400 g ciascuna - 4

LIME 3

MIELE

ARANCE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Praticate delle incisioni parallele su entrambi i lati della spigola già eviscerata e squamata.



- 2 Stendete un foglio di carta stagnola in una teglia, ungetela con un filo d'olio e disponetevi le fettine d'arancia come a formare un letto.



**3** Sulle fettine d'arancia allineate le fettine di lime e un po' di miele; salate e pepate.





4 A questo punto trasferite una spigola sul letto di agrumi e conditela con un po' di miele, sale e pepe.

Farcite la pancia del pesce con una fettina d'arancia e una di lime sulle quali avrete distribuito un po' di sale e di pepe.





5 Disponete altre fettine d'arancia e lime sulla superficie del pesce ed irrorate tutto con

succo di di lime e un filo d'olio extravergine d'oliva.





- 6 Chiudete il cartoccio e procedete allo stesso modo anche con le altre spigole. Infornatele a 200°C per 20 minuti, quindi servitele calde.





