

SECONDI PIATTI

## Filetto di spigola al profumo di limone

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [35 min](#)    COTTURA: [7 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un filetto di spigola freschissimo, grazie all'aroma del limone e del prezzemolo che lo rendono gustoso e leggero allo stesso tempo. Per prepararlo avrete bisogno solo di pochi ingredienti e pochissimo tempo; non avete più scuse per mangiare dell'ottimo pesce!

### INGREDIENTI

SPIGOLA 2

LIMONE 2

PREZZEMOLO ciuffo - 1

SPICCHIO DI AGLIO tagliati a lamelle - 2

VINO BIANCO 4 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 8  
cucchiaini da tavola

SALE

### PREPARAZIONE

- 1 Squamate e sfilettate la spigola (potete farlo fare al pescivendolo se non siete pratici),  
regolate i bordi dei filetti per ottenere delle porzioni regolari.



- 2 Grattugiate la scorza dei limoni.



- 3 Tritate il prezzemolo ed unitelo alla scorza di limone grattugiata.



- 4 Distribuite il trito di limone e prezzemolo sui filetti, quindi trasferiteli in una teglia rivestita di carta forno e leggermente unta.



5 Affettate molto finemente l'aglio.



6 Distribuitelo sui filetti.



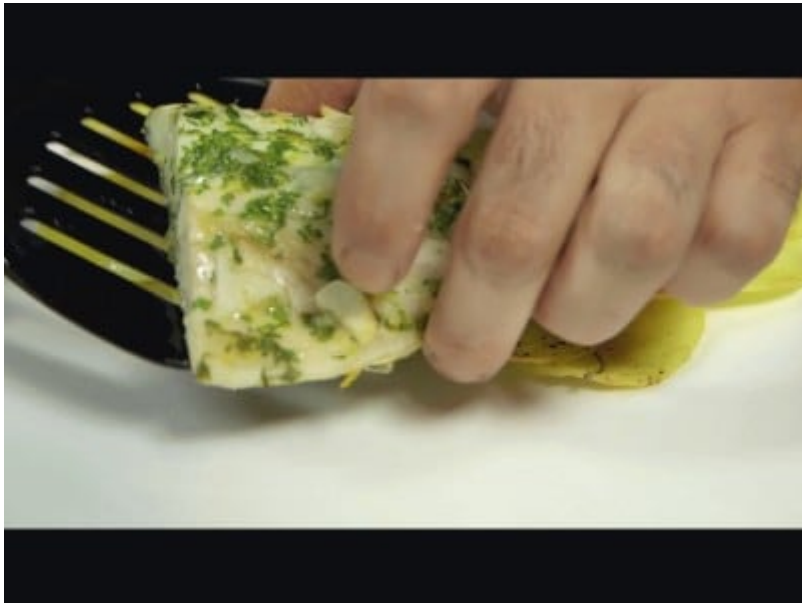
7 Bagnate i filetti con poco olio e i cucchiari di vino; salate adeguatamente.



8 Infornate a 200°C per 7 minuti circa.



9 Servite i filetti ben caldi con un accompagnamento di patate arrosto.



10 Irrorate con un filo d'olio a crudo appena prima di servire in tavola.

