

SECONDI PIATTI

# Filetto di spigola e pomodorini gratinati

di: *pa30*

LUOGO: **Europa / Italia**

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Filetto di spigola e pomodorini gratinati, un piatto decisamente mediterraneo. Di mediterraneo non ha solo il gusto ma anche la filosofia, il voler accostare della verdura ad un pesce aromatizzando il tutto con aglio e prezzemolo e condendo con un bel giro d'olio extravergine d'oliva è proprio ciò che rende speciale la nostra tradizione culinaria.

## INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 4

POMODORI CILIEGINI 500 gr

SPICCHIO DI AGLIO 4

PREZZEMOLO 1 mazzetto

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

# PREPARAZIONE

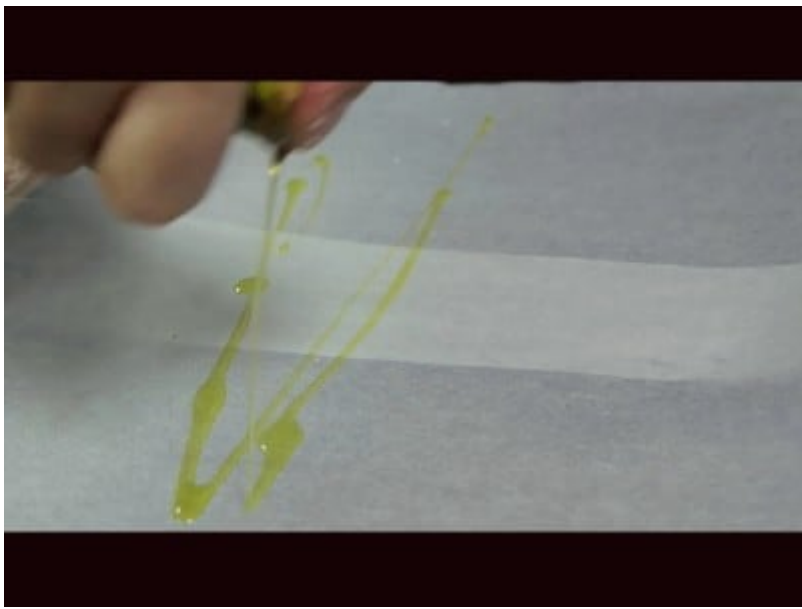
1 Regolate i bordi dei filetti e tagliateli in tranci.



2 Passateli nel pangrattato.



3 Foderate la teglia con della carta forno e ungetela con dell'olio.



4 Trasferirvi i filetti di pesce panati.



5 Tagliate i pomodorini in quarti dopo averli lavati.



6 Distribuirli tutt'intorno al pesce.



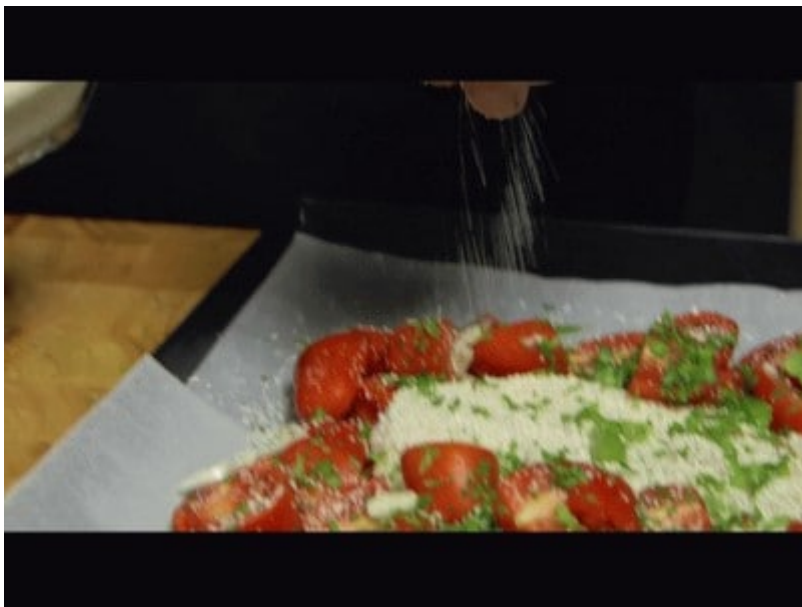
7 Tritate il prezzemolo e distribuitelo sul pesce.



8 Affettate l'aglio molto finemente e distribuitelo sul pesce.



9 Salate adeguatamente e condite con un giro d'olio extravergine d'oliva.



10 Versate a 180°C per circa 20 minuti.



11 Servite il pesce accompagnandolo coi pomodorini e con un giro d'olio a crudo.

