

SECONDI PIATTI

Spigola al cartoccio

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La spigola al cartoccio è un [piatto di mare](#) sano e molto semplice da cucinare, la ricetta consiste in una spigola intera o in tranci, avvolta in un foglio di carta forno, o di alluminio, insieme ad **aromi** e **condimenti**, e cotta in forno.

La spigola al cartoccio è un modo **semplice, veloce e leggero** di **preparare il pesce**, perché la **cottura al cartoccio** preserva i succhi e i sapori del pesce, **senza aggiungere troppi grassi**. La spigola al cartoccio è anche un piatto versatile, infatti puoi personalizzarla con gli ingredienti che preferisci, come limone, aglio, prezzemolo, rosmarino, capperi, olive, pomodorini e verdure di stagione.

Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per cucinare con le tue mani una deliziosa spigola al cartoccio, ogni volta che vuoi mangiare un piatto di mare non troppo complicato e, soprattutto, sano.

Se ami mangiare il **pesce**, ecco alcune **ricette** che dovresti provare:

[Cavatelli con le cozze](#)

[Branzino con le patate al forno](#)

[Branzino al sale](#)

[Sugo di pesce](#)

[Trancio di merluzzo con pomodorini e olive](#)

INGREDIENTI PER FARE LA SPIGOLA AL CARTOCCIO

SPIGOLA da 300-350 g ciascuna - 4

POMODORINI 20

SPICCHI DI AGLIO IN CAMICIA 8

LIMONE 2

CAPPERI 4

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME FARE LA SPIGOLA AL CARTOCCIO

- 1** Per realizzare la spigola al cartoccio per prima cosa pulisci i pesci rimuovendo le squame e le interiora, poi prepara gli altri ingredienti: trita il prezzemolo, taglia il limone a fette e dividi i pomodorini a metà.



2 Adagia un foglio di alluminio sul piano di lavoro, condisci con un filo d'olio e aggiungi 2 fette di limone.

Posiziona una spigola sulle fette di limone e farciscila con mezza fetta di limone e 2 spicchi di aglio in camicia.





- 3 Distribuisci i pomodorini e guarnisci la spigola con i capperi e il prezzemolo tritato. Condisci con sale, pepe e olio e richiudi il cartoccio.



4 Cuoci in forno statico preriscaldato a 200°C per 30 minuti. Trascorso questo tempo,

sforna e porta in tavola la tua spigola al cartoccio!

