

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 secondo piatto sano e saporito, perfetto per chi ama il pesce senza troppi condimenti. Si cuoce in forno avvolta in carta forno o alluminio, con pomodorini, aglio, capperi e prezzemolo. Una ricetta semplice da preparare, leggera e profumata, adatta a tutta la famiglia.

### 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!



## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Chiedi al pescivendolo di pulire la spigola per risparmiare tempo.

Riutilizza teste e lische per preparare un [brodo di pesce](#) per risotti o zuppe.

Puoi variare gli aromi secondo la stagione: rosmarino, timo o finocchietto.

Aggiungi olive nere o patate a fettine sottili nel cartoccio per un piatto completo.

# COME CONSERVARE LA SPIGOLA AL CARTOCCIO

La **spigola al cartoccio** va consumata appena cotta. Se avanza, conservala in frigorifero per massimo 1 giorno in contenitore ermetico. Usala per preparare un'[insalata di pesce](#) fredda o condire una pasta leggera.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Branzino al forno con patate](#) – un classico secondo piatto completo.

[Orata al cartoccio con verdure](#) – saporita e facile da preparare.

[Trancio di merluzzo con pomodorini](#) – veloce e adatto a tutta la famiglia.

[Sugo di pesce](#) – base ideale per primi gustosi.

[Cavatelli con le cozze](#) – un primo piatto di mare semplice e ricco.