

SECONDI PIATTI

# Spigola al cartoccio

di: *tina56*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Se amate il pesce ma non vi piace cucinarlo questa è la ricetta ideale anche per chi è meno esperto! La spigola al cartoccio si prepara in pochi minuti: basta racchiudere nella carta stagnola gli ingredienti e il forno farà tutto il resto. Noi abbiamo utilizzato pomodorini, capperi, limone, aglio e prezzemolo per un [secondo di mare](#) dal sapore [mediterraneo](#). Inoltre in questo modo gli aromi e i succhi del pescenon si disperderanno rendendo il piatto leggero egustoso. Una volta aperta, la spigola al cartocciodiffonderà il suo profumo per tutta la tavolastuzzicando l'appetito dei vostri ospiti!

Provate anche queste ricette con la spigola:

[Spigola in crosta](#)

[Spigola alla ciorilliana](#)

[Spigola al vapore](#)

[Spigola con porcini e patate al forno](#)

## INGREDIENTI

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

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la spigola al cartoccio per prima cosa pulite i pesci rimuovendo le squame e le interiora, poi preparate gli altri ingredienti: tritate il prezzemolo, tagliate il limone a fette e dividete i pomodorini a metà.



**2** Adagiate un foglio di alluminio sul piano di lavoro, condite con un filo d'olio e aggiungete 2 fette di limone.

Posizionate una spigola sulle fette di limone e farcitela con una fettina di limone e 2 spicchi di aglio.





**3** Distribuite i pomodorini (7) e guarnite la spigola con i capperi (8) e il prezzemolo tritato (9).

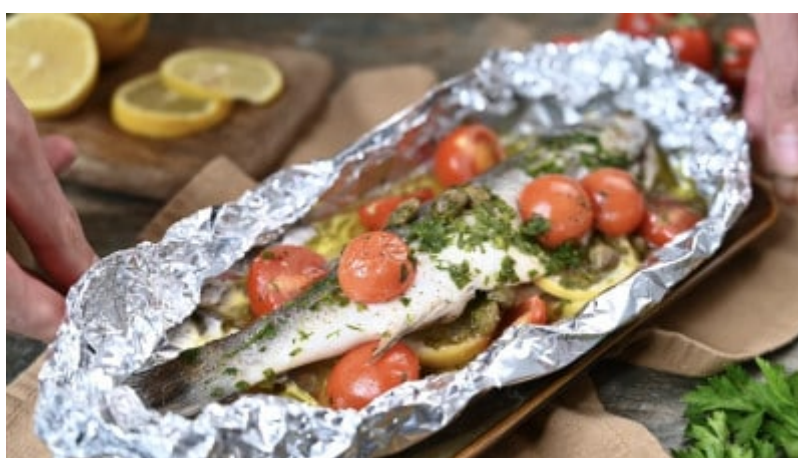
Condite con sale, pepe e olio e richiudete il cartoccio (10).



4

Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per 30 minuti.

Trascorso questo tempo, sfornate e portate in tavola la vostra spigola al cartoccio!



CONSIGLIO