

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 odiate l'odore che lascia nelle padelle e nei tegami, la **spigola al cartoccio** è quello che fa per voi! Perché sì diaciamo la verità, il pesce è tanto buono ma i residui e gli odori che lascia nei piatti da lavare un po' meno, ed è per questo che la cottura al cartoccio è l'ideale per ovviare ciò. Ma c'è anche di più, cuocendo in questo modo la spigola, tratterrà in sé tutti i gusti, i profumi e i liquidi necessari a rendere questo semplice piatto di mare un secondo gustoso e soprattutto speciale.

Provate la ricetta e se amate la spigola vi invitiamo a provarla anche quella nella versione [in crosta](#):

favolosa!

INGREDIENTI

SPIGOLA da 300-350 g ciascuna - 4

SPICCHI DI AGLIO IN CAMICIA 8

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO 1 ciuffo

LIMONE 2

SALE

CAPPERI 4

PEPE

POMODORINI 20

PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare la spigola al cartoccio, prima di tutto: pulite bene le spigole e privatele delle squame e delle interiora.
- 2** Tagliate i pomodorini a metà e, i limoni a fette, quindi preparate un trito, con il prezzemolo fresco.
- 3** Preparate 4 fogli grandi di alluminio e, ungete ogni foglio, con un filo d'olio extravergine d'oliva. Mettete sopra l'olio, 2 fette di limone per ciascun foglio di alluminio. Adagiate sopra ogni foglio i pesci. Condite l'interno di ogni spigola con 2 spicchi d'aglio, con qualche pomodorino e con qualche capperi. I restanti pomodorini e capperi metteteli sopra a ogni spigola. Prima di chiudere il cartoccio, salate e pepate le spigole, poi cospargetele con il prezzemolo fresco tritato e un filo d'olio extravergine d'oliva.
- 4** Chiudete bene i cartocci e metteteli all'interno di una teglia. Trasferite in forno

preriscaldato statico a 200°C e cuocete per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate lasciate riposare per 3-4 minuti, quindi aprite il cartoccio e servite.

CONSIGLIO