

SECONDI PIATTI

Spigola alle verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un piatto colorato ma semplice e leggero. Il pesce, cotto semplicemente in forno, si accompagna alla verdure tagliate a julienne e stufate. La bontà del piatto sta nella scelta accurata degli ingredienti.

INGREDIENTI

SPIGOLA da 300 g - 4
ZUCCHINE 100 gr
PEPERONI 100 gr
ASPARAGI 4
POMODORI CILIEGINI 100 gr
CIPOLLE ½
SALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Squamate, eviscerate e diliscate le spigole, adagiatele in una teglia da forno e cuocetele in forno per 15 minuti a 150°C.



2 Nel frattempo, tagliate le zucchine a julienne, eliminando l'anima bianca, i peperoni tagliati sempre a julienne e affettate la cipolla finemente.

Pelate i gambi degli asparagi e tagliateli a rondelle lasciando intere le punte.

Soffriggete le verdure in una padella con l'olio e la cipolla, salate e pepate in giusta dose.



- 3 Quando saranno ben rosolate, aggiungete un mestolo di brodo vegetale e lasciate cuocere per 10 minuti a fiamma dolce. Sfornate le spigole e servitele con le verdure adagiate sopra.