

SECONDI PIATTI

Spigola con salsa di olive e pomodorini

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Nella **spigola con salsa di olive e pomodorini** ci sono tutti i colori e i sapori del nostro Mediterraneo! Facile e buono, è un piatto leggero che si apprezza tutto l'anno, perfetto per una cenetta sfiziosa e delicata nonchè davvero last minute! Il pesce si sa se ben cucinato è un prodotto ottimo, ma non tutti sanno farlo perché magari lo cuociono troppo o troppo poco. Ecco perché vogliamo proporvi questa versione che è molto semplice ma decisamente non banale e vi permetterà di ottenere grandi risultati, Se amate i secondi piatti di mare, perché non provate anche l'[orata all'isolana](#)

?

È favolosa :D

INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 4

POMODORI CILIEGINI 10

OLIVE NERE 2 cucchiaini da tavola

RUCOLA

BASILICO 2 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per fare la spigola con salsa di olive e pomodorini, lavate i pomodorini quest'ultimi e tagliateli a metà e metteteli da parte in una ciotola.





- 2 Condite i pomodorini con dell'olio, un pizzico di sale e delle foglie di basilico tagliate finemente.



- 3 Ora preparate la salsa di olive: in una ciotola aggiungete 2 cucchiaini di olive nere, un cucchiaino di pomodorini, un pizzico di sale, qualche foglia di rucola e un filo d'olio e frullate il tutto utilizzando un frullatore ad immersione.



4 A questo punto prendete una padella e scaldatevi un giro d'olio extravergine d'oliva.

Quando l'olio è caldo, aggiungete i filetti dalla parte della polpa e lasciate cuocere girandoli una volta, solo quando la polpa sarà diventata d'un bianco opaco.



- 5 Mentre i filetti cuociono dalla parte della pelle, inclinate la padella e versate continuamente cucchiainate di olio caldo sulla polpa in modo tale da terminarne la cottura.



- 6 Servite i filetti di spigola accompagnandoli con la salsa di olive e l'insalatina di pomodorini e rucola.





CONSIGLIO

Con quale altro tipo di pesce potrei fare questa ricetta?

Puoi realizzare questa versione con tutti i pesci che possono essere sfilettati.

Posso conservare una porzione avanzata?

Certo, puoi metterla in frigorifero per un giorno.