

SECONDI PIATTI

Spigola con verdurine al vapore

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *20 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Spigola con verdurine al vapore, l'avreste mai detto?

Un modo di servirla, questo, davvero simpatico e invitante, che racconta del piatto tutti i segreti buoni, delicati e saporiti che la spigola e le verdure possono regalare! Un piatto salutare e light per tutto l'anno...

INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 8

CAROTE 8

CIPOLLOTTI 8

ZUCCHINE 4

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Prendete una vaporiera e mettete a cuocere le carote già lavate e pelate; pulite dalla pelle esterna i cipollotti e trasferiteli interi nella vaporiera.



- 2 Lavate le zucchine, spuntatele, dividetele in tre parti e aggiungetele alle altre verdure.



- 3 Intanto che le verdure cuociono, preparate i filetti di spigola: conditeli da entrambi le

parti, massaggiando, con l'olio, il sale e il pepe e arrotolatele come fossero degli involtini. Se gli involtini di spigola non riescono a mantenere la forma, bloccatele con degli stecchini.



4 Aggiungete la spigola insieme alle verdure e lasciate cuocere il tutto per circa 15 minuti.



5 Servite la spigola accompagnata dalle sue verdure al vapore.

NOTE