

SECONDI PIATTI

Spigola in cartoccio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 spigole
1 spicchio di aglio
10 cucchiari di olio extravergine di oliva
qualche rametto di prezzemolo
1 limone
sale.

PREPARAZIONE

1 Pulire, desquamare ed eviscerare le spigole.



2 Tritare finemente il prezzemolo e tagliare a pezzettini l'aglio.

In una ciotola mescolare l'olio con il prezzemolo, l'aglio ed un pizzico di sale.





3 Foderate una placca da forno con carta alluminio e adagiateci sopra le spigole.

Versate il composto di olio all'interno e sopra la spigola.



4 Coprite con alcune fette di limone.



5 Coprite con altra carta alluminio in modo da formare il cartoccio.



6 Infornate a 180°C per circa 20 minuti (dipende da quanto sono grandi le spigole).

