

SECONDI PIATTI

Spigola in crosta

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Spigola in crosta: una ricetta semplice nel concetto ma profumatissima e sfiziosa per la presenza dei pistacchi e delle nocciole... In poco tempo metterete in tavola un secondo degno di un ristorante! Provate questa ricetta e vedrete che sarà un successo per grandi e piccoli!

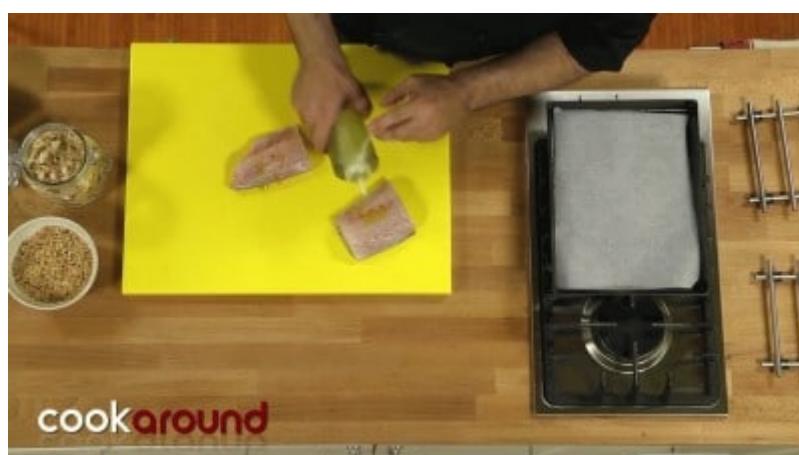
INGREDIENTI

SPIGOLA filetti - 4
PANE GRATTUGIATO GROSSOLANO 100 gr
NOCCIOLE tritate - 100 gr
PISTACCHI tritati - 100 gr
POMODORI CILIEGINI
BASILICO foglia - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Tagliate il filetto a metà, ungetelo e panatelo il filetto di spigola con un composto di pane

grattato, nocciole e pistacchi tritati.



- 2 Trasferite il pesce in una teglia foderata con della carta forno, ultimate con dell'olio extravergine d'oliva e del sale.



- 3 Infornate a 200°C per circa 15 minuti i filetti fino a che la polpa del pesce non sia diventata di un bianco opaco.

Nel frattempo lavate e tagliate i pomodori in un'insalatiera, conditeli con dell'olio extravergine d'oliva ed insaporite con una foglia di basilico e sale.





4 Sfornate la spigola in crosta e trasferitela dalla teglia al piatto di portata.

Aggiungete della rucola ai pomodori e mescolate nuovamente, quindi utilizzate l'insalata mista per guarnire il piatto.



5 Servite immediatamente.

