

SECONDI PIATTI

Spigolette con vino bianco e olive

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **5 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La **spigolette con vino bianco e olive** sono un piatto di pesce delicato e profumato che ben si adatta a una cena di classe ma senza artifici. Perfette quando si vuole presentare un piatto molto gustoso che ritrova la sua perfezione nella semplicità e qualità degli ingredienti protagonisti.

INGREDIENTI

SPIGOLA piccole da 200 g - 4
OLIVE VERDI 20
VINO BIANCO 300 ml
ALLORO 1 foglia
SPICCHIO DI AGLIO in camicia - 2
BRODO DI PESCE 2 mestoli
POMODORI CILIEGINI 3
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Prendete una padella nella quale farete scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva

insieme ad una foglia d'alloro ed agli spicchi d'aglio in camicia.



2 Aggiungete un mestolo di brodo di pesce e le spigolette (già eviscerate e squamate).





- 3 Quando la parte del pesce a contatto con la padella sarà cotta, girate il pesce e bagnatelo con il vino bianco.



- 4 Unite alla preparazione i pomodorini lavati e tagliati in quarti ed il sale; coprite la padella e lasciate insaporire per un paio di minuti.



- 5 Girate nuovamente le spigole ed aggiungete le olive verdi; lasciate cuocere per qualche altro minuto.



6 Assaggiare il sughetto e se necessario regolare di sale.

Prima di servire le spigolette togliete l'aglio lasciato in camicia e la foglia di alloro.

Servite le spigolette ben calde bagnandole con il sugo di cottura.