

Torna a: [Spigola al forno con verdure](#)

Spigola al forno con verdure

Ricetta di: nt_bella



(0)

Aggiunto ai preferiti da 4 cuochi

Facile

 Pronta in **50 minuti**

Foto di: nt_bella

Un delizioso e leggero piatto completo estivo, ottimo preparato sia con le melanzane che con le zucchine.

Ingredienti

Porzioni: 4

- 6 pomodori perini maturi
- 4 piccole melanzane
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaio di origano secco
- 1 cucchiaio di basilico fresco tritato
- 4 filetti di spigola deliscati (150g l'uno)

Preparazione

Preparazione: **10 minuti** | Cottura: **40 minuti**

1. Riscaldare il forno a 200°C.
2. Tagliare 5 pomodori a dadini e il sesto a fettine. Se le melanzane sono molto piccole, tagliare in quarti, se sono grandicelle tagliare a fettine spesse 1 cm.
3. In una ciotola, mescolare olio, sale, pepe, origano e basilico. Unirvi tutte le verdure e mescolare bene.
4. Foderare una pirofila da forno con carta stagnola. Disporvi al centro i filetti di spigola con le verdure tutt'intorno e le fettine di pomodoro sopra il pesce.
5. Chiudere la carta stagnola a cartoccio e cuocere in forno caldo 35-40 minuti.
6. Sforzare e servire subito.

Aggiornato al: 23 gen 2015

TUTTI I DIRITTI RISERVATI © 2014 Allrecipes.com, Inc.