



17 Dicembre

Sicilia

Spigola alla palermitana

Ingredienti 4 pax

SPIGOLA AL FORNO

- 4 spigole
- pane grattugiato q.b.
- olio extravergine oliva q.b.
- succo limone q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- prezzemolo q.b.
- origano q.b.
- timo q.b.
- maggiorana q.b.
- 1 limone

Tempistiche

TEMPO TOTALE: 25 MIN

- Preparazione: 10 min
- Cottura: 15 min

Variante

La ricetta della panatura alla palermitana può essere usata anche per la cottura di pesci come branzino, spada e tonno. Ma anche per la carne, aggiungendo alla panatura del pecorino grattugiato. Inoltre, se amate i gusti decisi, potete aggiungere al composto anche capperi tritati e olive nere tagliate.

Indicazioni

Apri il pesce e toglilo le lische se non lo hai già fatto fare in pescheria. Ungi ogni spigola con abbondante olio extravergine di oliva.

Rivesti la teglia con carta forno e ungi con un po' di olio. Disponi le spigole aperte con il lato della pelle sulla carta forno.

Trita le spezie e mettile in una ciotola. Aggiungi pane grattugiato, sale, pepe, poco succo di limone e un filo d'olio. Mescola il composto fino a renderlo omogeneo e soffice.

Distribuisci la panatura sul pesce ricoprendolo interamente, quindi pressa delicatamente per farla aderire.

Passa un filo d'olio sulle spigole impanate, quindi cuoci in forno preriscaldato a 200° C per circa 15 minuti. A seconda della grandezza delle spigole i tempi di cottura possono aumentare o diminuire leggermente.

Servire le spigole nel piatto, guarnite con uno spicchio di limone.

Buon appetito!