



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003430 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 21 Nov 2020 alle ore 13:25

da RITA DEL CASTILLO

Livello di difficoltà: Medio

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Cornucopia di spigola con verdure grigliate

Tempo di preparazione: 2 ore

Ingredienti per 4 persone

2 Spigole sfilettate in 4 filetti
1 Peperone rosso
1 Peperone giallo
1 Zucchini genovese
2 Patate
1 Melanzana viola
6 Pomodorini
Q.b. Olio extravergine d'oliva
Q.b. Sale e Pepe

Preparazione

Preparazione delle verdure grigliate

Pulire e tagliare le verdure con la buccia a cubetti di circa mezzo centimetro (1/2 cm) metterli in ammollo in acqua e sale per circa 30 minuti (tutte in modo separato).

Scolare e cuocere in forno per circa 30/45 minuti, a cottura ultimata mischiare tutte insieme in una ciotola, aggiustarle di sale, pepe e un filo d'olio extravergine di oliva.

Preparazione delle cornucopie

Squamare e sfilettare le spigole in 4 filetti.

Sciacquare in acqua corrente e asciugare con un foglio di carta assorbente.

Tagliare i fogli di carta da forno in 4 quadrati e arrotolare a formare un cono.

Arrotolare di filetti la spigola su se stessa formando un cono (con la parte della pelle esterna) e fermare le estremità con lo stuzzicadenti, inserire il cono di carta forno al centro della spigola in modo che al momento della cottura al forno non si asciughi. Così per tutti e 4 i filetti.

Disporre i filetti in una teglia e cuocere per circa 25 minuti a 160 gradi

Appena i filetti presenteranno la sua carne di colore bianco il pesce è cotto.

Togliere il foglio di carta da forno .

Adagiare la cornucopia sul piatto ed inserire al centro del cono le verdure grigliate in modo abbondante che traboccano dai bordi .