




SPIGOLA ALL'ACQUA PAZZA

Con pomodorini rossi e olive nere

 6 persone  20 minuti  20 minuti

Ingredienti

3 spigole di pesca freschissime di circa 250 gr ciascuna; ½ bicchiere di olio extravergine d'oliva; ½ bicchiere di vino Trebbiano d'Abruzzo giovane; 200 g di pomodorini di pendolo ben maturi; un pugno di olive nere private del nocciolo; 4 spicchi d'aglio; ½ bicchiere di acqua marina; prezzemolo; sale e pepe

Preparazione

Svuotate le spigole, squamatele e tagliate le pinne tutto intorno.

Quindi lavatele e asciugatele anche internamente.

Mettete dentro la pancia di ciascuna di esse uno spicchio d'aglio non spellato, il prezzemolo, mezzo pomodorino e il sale necessario.

Procedimento

In un tegame ampio fate scaldare ½ bicchiere di olio, adagiate i pesci e fateli friggere un minuto per lato. Quando hanno preso colore (l'occhio è diventato bianco e sembra voler venire fuori), unite l'aglio leggermente schiacciato, i pomodorini spezzettati, il prezzemolo non tritato e, dopo qualche minuto, il vino e l'acqua di mare.

Incoperchiate e lasciate cuocere per 7-10 minuti (a seconda della taglia dei pesci).

Quando le spigole saranno cotte, spolverate di pepe e del restante prezzemolo tritato. Servite i pesci ben caldi dopo aver scartato gli spicchi d'aglio.

n.b.:

Il piatto riuscirà molto bene anche se userete altri pesci come il sarago, l'orata, la pezzogna, il pesce "san Pietro".

Questa ricetta è stata preparata e realizzata in occasione della iniziativa "Scherza col Sindaco" svoltasi all'Aquila il 15 maggio 2007 con i candidati sindaco alle elezioni amministrative del 27 maggio

Copyright by: Scherza col cuoco 2007