

Spigola in crosta di pomodorini secchi e pistacchi

Sapori leggeri e decisi in un'unica ricetta. Scopri come preparare la spigola in crosta di pomodorini secchi e pistacchi: un piatto dal gusto equilibrato.



Un quarto d'ora e il tuo piatto sarà pronto. Sì, ci vuole davvero poco per preparare questa **ricetta: spigola in crosta di pomodorini secchi e pistacchi**. Il gusto leggero del pesce viene arricchito dalla sapidità dei pistacchi e dei pomodorini secchi. Il risultato finale è ottimo per i tuoi pranzi o le tue cene: un **secondo piatto** dal gusto equilibrato. E per un **completo piatto unico**, ti basta aggiungere un po' di patate o di pasta integrale e una porzione di verdure di stagione. Non ti resta che correre a tavola... il piatto è servito!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 15 min.

Ingredienti per 1 persona

150 g di filetti di spigola

Una manciata di pistacchi sgusciati non salati

3 pomodorini secchi

1 ciuffo di prezzemolo

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

Una macinata di pepe nero Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Lava sotto l'acqua corrente i filetti di spigola e mettili a cuocere per 10 minuti in un cestello per la cottura a vapore sopra di una pentola con 3 dita d'acqua bollente.
2. Nel frattempo frulla in un mixer il prezzemolo con i pomodorini secchi, i pistacchi, il sale, il pepe, l'olio, un cubetto di ghiaccio (per evitare l'ossidazione) fino a ottenere la consistenza di un pesto.
3. Irrora con la salsa di pomodorini e pistacchi la superficie delle spigole cotte a vapore.