



Microonde: Spigola al cartoccio - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

secondo piatto - microonde - pesce - cartoccio

ingredienti:

spigola (già pulita), 480 gr.
olio extra vergine di oliva, q.b.
succo di limone, 1 cucchiaio
aglio, 1 spicchio
sale e pepe, q.b

Preparazione:

Sciacquate la spigola già diliscata
Sgocciolatela.

Sistematela su un foglio di carta oleata.

Bagnate con succo di limone.

Insaporite con un filo d'olio.

Aggiungeteci lo spicchio d'aglio privo del cuore.

Regolate di sale e pepe.

Chiudete il cartoccio.

Cucinate al microonde per 1 min. circa alla massima potenza.

Rigirate il cartoccio 2/3 volte durante la cottura.

Fate riposare 1 min. circa.

Servite ancora chiuso.

Apritelo al momento del pasto.

eCucinando.it