

SPIGOLA ALLE OLIVE

Ingredienti:

1 spigola grande (1 – 1,5 Kg) , 250 g. di olive nere , 2 spicchi d'aglio , prezzemolo , 1 cipolla , olio extra vergine d'oliva , sale e pepe.

La preparazione:

Per prima cosa iniziare a tritare la cipolla e gli spicchi d'aglio ed il prezzemolo molto finemente. In un tegame fare un soffritto con cipolla ed aglio, aggiungere il prezzemolo e poi le olive. Mettere delicatamente la spigola, dopo averla pulita, e se occorre aggiungere un po' d'acqua. Coprire il tegame e lasciar cuocere lentamente il tutto per circa 20 minuti.

RE di SEUI