

SECONDI PIATTI

## Tranci di pesce persico alla mediterranea

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se amate i secondi piatti di mare, non dovete perdere la ricetta di questi tranci di pesce persico alla mediterranea: facilissimi da fare e molto gustosi, vi permetteranno di portare a tavola un piatto saporito e gustoso, e verranno apprezzati anche da chi in genere non ama questo ingrediente. Provate questa ricetta di pesce semplice e buonissima!

### INGREDIENTI

TRANCI DI PERSICO 4  
POMODORINI 440 gr  
FOGLIE DI BASILICO 6  
OLIVE TAGGIASCHE 60 gr  
CAPPERI 20 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
SALE  
PEPE  
BRODO DI PESCE 1 mestolo

# PREPARAZIONE

**1** Quando volete preparare i tranci di pesce persico alla mediterranea: versate un giro d'olio extravergine d'oliva in una grande padella. Profumate l'olio con uno spicchio d'aglio diviso a metà al quale avrete tolto l'anima interna e, lasciate scaldare bene.

Appena l'olio sarà caldo mettete i tranci di persico nell'olio bollente e, a fuoco vivo lasciateli cuocere per 1 minuto circa da un lato.

**2** Trascorso il tempo indicato, girate i tranci di pesce nell'altro lato e, unite in padella i pomodorini divisi a metà, le olive taggiasche e, i capperi. Inumidite il tutto con un mestolo di brodo di pesce, quindi regolate con un pizzico di sale e una macinata di pepe, infine unite in padella anche le foglie di basilico, a fuoco vivace lasciate insaporire bene il tutto.

**3** Coprite e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti a fiamma medio-bassa. Trascorso il tempo necessario per la cottura, mantenendo la padella coperta, allontanate dal fuoco, lasciate riposare per 5 minuti, prima di servire.