

SECONDI PIATTI

## Alalunga a sfincione

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: elevato    REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---

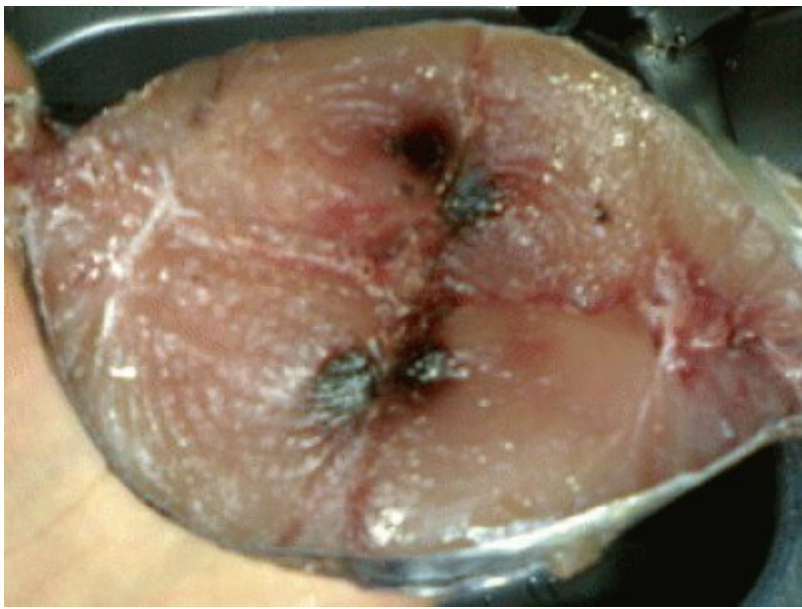


### INGREDIENTI

4 fette di alalunga (o pescespada)  
100 g di pangrattato  
qualche capperi  
2 cucchiaini di origano (o timo)  
olio  
sale  
pepe.

### PREPARAZIONE

**1** Ecco il pesce utilizzato per questa ricetta:



2 Mescolare il pangrattato con l'origano, i capperi tritati, il pepe ed un pizzico di sale.



3 Poi, condire il pesce con sale e pepe ed ungerlo con dell'olio.



- 4 Infine, passare le fette nel pangrattato, facendolo aderire bene. Sistemare il tutto nella teglia con ancora un filo d'olio sopra.



- 5 Mettere a gratinare in forno per qualche minuto, il tempo di ottenere una bella doratura, e questo è il risultato.



## NOTE

L'alalunga è un pesce del Mediterraneo molto simile al tonno da cui si distingue per le carni più bianche e meno grasse, per questo viene anche chiamato tonno bianco.