

SECONDI PIATTI

Cotolette di pesce spada aromatiche

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

PESCE SPADA a fettine - 600 gr

PANGRATTATO

UOVA 2

PINOLI 40 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

POMODORI SECCHI 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

FARINA

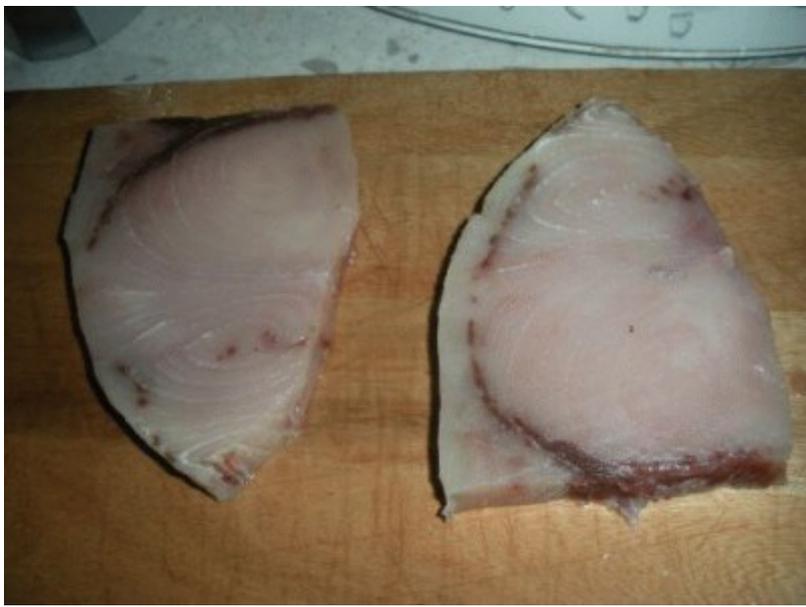
OLIO DI SEMI PER FRITTURA

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 Eliminare la pelle al pesce e tagliarlo in 3 o 4 pezzi.



- 2 Frullare i pomodori secchi, con il prezzemolo, l'aglio, i pinoli, sale e pepe fino ad ottenere un composto omogeneo e mescolare con abbondante pan grattato.



- 3 Passare le fette di pesce prima nella farina.



4 Poi nelle uova sbattute.



5 Ed infine nella panatura.



6 Friggere in abbondante olio pochi minuti per lato.



7 Servire.