

SECONDI PIATTI

Pesce spada ai profumi mediterranei

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

PESCE SPADA 8 fette
POMODORI SAN MARZANO 4
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHIO DI AGLIO 2
CIPOLLE ROSSE piccole - 2
CAPPERI 2 cucchiaini da tavola
SALE
PANGRATTATO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

Se amate i secondi piatti di mare e cercate sempre nuovi modi per farli, non dovete assolutamente perdere la ricetta del pesce spada ai profumi mediterranei. La semplicità di questo piatto, i pochi ingredienti ma di grande qualità fanno sì che la sua resa finale sia davvero favolosa. Il pesce spada alla mediterranea è talemente buono che diverrà presto un vostro asso nella manica! Seguite i nostri consigli e diventerà buonissimo!

Se amate questo ingrediente, provate anche quest'altra ricetta: pesce spada alla [pizzaiola](#), ottimo anche lui!

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare il pesce spada ai profumi mediterranei, se avete a disposizione un recipiente di terracotta utilizzatelo, altrimenti potete utilizzare tranquillamente un classico recipiente adatto per la cottura in forno.
- 2** Affettate finemente l'aglio e poi la cipolla rossa. Riduce a dadini i pomodori san marzano e tritate il prezzemolo.
- 3** Versate un filo d'olio extravergine d'oliva, nella casseruola adatta per la cottura in forno e, mettete al suo interno le fette di pesce spada, condite con le fette di aglio, quindi aggiungete la dadolata di pomodoro san marzano, unite le fette di cipolla e, infine i capperi. Cospargete il tutto con il prezzemolo tritato, regolate di sale e aromatizzate con una macinata di pepe e condite con un filo d'olio extravergine d'oliva. Infine spolverate con una generosa di pangrattato.
- 4** Trasferite in forno preriscaldato statico a 200°C per 10 minuti circa. Poi portate il forno in modalità grill, alla massima potenza e, proseguite la cottura per altri 5-6 minuti. Sfornate lasciate intiepidire e servite.