

SECONDI PIATTI

Pesce spada con pinoli, olive e capperi

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

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



INGREDIENTI

1

- 2 kg di pesce spada tagliato in 6 fette
- 1 dl e mezzo di olio extra vergine di oliva
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- 20 g di pinoli
- 10 g di capperi
- 2 pizzichi d'origano
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 30 olive nere liguri (in salamoia)
- sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Nel forno tostate i pinoli; a parte, dissalate con cura i capperi sotto un getto di acqua corrente.

Dopo aver tolto la pelle alle fette di pesce spada, mettetele in una padella ampia, dove avete già soffritto nell'olio il trito di aglio, per rosolare entrambe i lati. Bagnate con il vino bianco e, asciugatosi in parte, disseminate i pinoli, poi i capperi, il trito di prezzemolo e le olive nere, quindi regolate di sale e pepe.

Portate a termine la cottura, dopo circa 5 minuti, e servite le fette calde, ricoperte dal sugo.