

SECONDI PIATTI

Riso venere, pesce spada e caponatina

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

RISO NERO VENERE 200 gr
PESCE SPADA in fette - 600 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PER LA CAPONATINA

PEPERONI GIALLI 1
PEPERONI ROSSI 1
MELANZANE 1
ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri
ZUCCHERO 1 cucchiaino da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Riunite in una casseruola il riso venere e 400 ml d'acqua, salate adeguatamente e ponete la casseruola sul fuoco.



- 2 Lasciate cuocere il riso a fuoco moderato fino a che tutta l'acqua non sia stata completamente assorbita.

Quando sarà cotto distribuite il riso in 4 stampini della forma desiderata, pressandolo per bene. Lasciate raffreddare il riso negli stampini.

Pulite e tagliate le verdure a dadini.

Scaldate in una padella capiente un generoso giro d'olio extravergine d'oliva e quando caldo unite le verdure.



- 3** Lasciate stufare le verdure a fuoco moderato salando adeguatamente e aggiungendo poca acqua all'occorrenza.

Quando i peperoni e le melanzane risulteranno abbastanza morbidi, irrorate la preparazione con mezzo bicchiere d'aceto e unite un cucchiaino di zucchero.





4 Lasciate insaporire il tutto fino a che l'aceto non sia completamente evaporato.

Tagliate il pesce spada a cubetti.

Scaldate, in una padella possibilmente in ferro, un generoso giro d'olio extravergine d'oliva e quando caldo unite i cubetti di pesce spada.



5 Cuocete il pesce spada a fuoco vivace per pochi minuti, dovrà risultare cotto e ben dorato.

Servite il pesce spada accompagnandolo con la caponatina, il riso venere che avrete tolto dagli stampini e un bel bicchiere di birra del Birrificio Angelo Poretti 3 Luppoli Splugen.