

SECONDI PIATTI

Spezzatino di faraona alle olive e pinoli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Faraona in pezzi
1 limone
5 - 6 olive nere
1 pugnetto di pinoli
1/2 bicchiere di vino bianco secco
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
olio extravergine di oliva
pepe
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Rosolare in casseruola con 2 cucchiai d'olio i pezzi di faraona, dorarli e aggiustare di sale e pepe nero.



- 2 Rosolare bene da ogni lato, sfumare prima il vino, poi il succo di 1/2 limone.



- 3 Mentre sfumano i liquidi, preparare un trito grossolano con olive, prezzemolo, aglio e pinoli.



4 Unirlo ai pezzi di faraona e continuare la cottura a fiamma bassissima.



5 Se tendesse ad attaccare unire un po'di brodo vegetale, cuocere per 15 - 20 minuti, aggiustare di sale e pepe.



6 Impiattare e servire con tutto il suo trito.





Per 1 porzione.

NOTE