

SECONDI PIATTI

## Trancio di spada in salsa d'agrumi e pomodori verdi

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **40 min**    COTTURA: **15 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

NOTE: + **12 ORE DI RIPOSO**



### INGREDIENTI

2 tranci di pesce spada da 400 g ognuno  
4 arance biologiche  
2 limoni biologici  
2 spicchi d'aglio in camicia  
poco origano  
poco olio extravergine di oliva  
4 pomodori verdi.

### PER GUARNIRE

2 arance pelate a vivo da cui ricaverete  
degli spicchi  
rotelle di limone  
un paio di rametti di menta.

## PREPARAZIONE



2 Per prima cosa pulite bene i tranci di pesce spada.



3 In una ciotola spremete le arance ed i limoni, aggiungete l'aglio schiacciato, poco origano, delle striscioline della buccia degli agrumi mescolare e aggiungete i tranci.

Lasciate marinare per 12 ore circa in frigo.



- 4 Mettete il trancio sulla piastra e fate cuocere a fiamma moderata per 5 - 10 minuti dipende che cottura desiderate.



- 5 Nel frattempo mettete in una casseruola il liquido di macerazione e fate restringere.



6 Preparate i pomodori verdi eliminando la buccia e i semi, ricavate dei filetti e sminuzzateli quasi ad ottenere un crema con la mezzaluna ,oppure usate un frullatore.







**7** Unite il pomodoro alla salsa controllate di sale unite un filo d'olio e controllate l'acidità se eccessiva si può correggere con poco zucchero.

Ora non resta che montare il piatto: tagliate i tranci a fettine, irrorate con la salsa e decorate con le fette d'arancio, il limone e la menta.

