

SECONDI PIATTI

# Saltimbocca di pesce spada

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Prendere un grande classico della tradizione e reinterpretarlo con ingredienti diversi è una delle gioie della cucina. Questa ricetta trasforma i celebri [saltimbocca alla romana](#) in un secondo di mare, sostituendo il vitello con il pesce spada. Il risultato è un piatto che mantiene la stessa velocità e semplicità dell'originale, ma con un sapore completamente nuovo, un'alternativa più rapida a una classica [orata al forno](#).

## INGREDIENTI PER I SALTIMBOCCA DI PESCE SPADA

PESCE SPADA in 4 fette sottili - 800 gr

FOGLIE DI SALVIA 8

FARINA 00 40 gr

VINO BIANCO SECCO 150 ml

SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPE NERO IN GRANI

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

LIMONE 1

# COME SI FANNO I SALTIMBOCCA DI PESCE SPADA

- 1 Per prima cosa, prepara il pesce. Se le fette di spada sono molto grandi e lunghe, tagliale a metà per ottenere 8 pezzi più maneggevoli.





- 2** Versa la farina in un piatto e passa ogni pezzo di pesce nella farina, premendo leggermente per farla aderire e scuotendo via l'eccesso.





- 3** In un mortaio, pesta grossolanamente i grani di pepe per sprigionare tutto il loro profumo. Se non hai un mortaio, puoi usare un batticarne.





- 4 In una padella capiente, scalda un buon filo d'olio con gli spicchi d'aglio leggermente schiacciati. Aggiungi il pepe pestato e lascia insaporire l'olio per un minuto a fuoco dolce





**5** Componi i saltimbocca: su ogni fetta di pesce infarinata, appoggia una foglia di salvia e fissala con uno stecchino di legno.





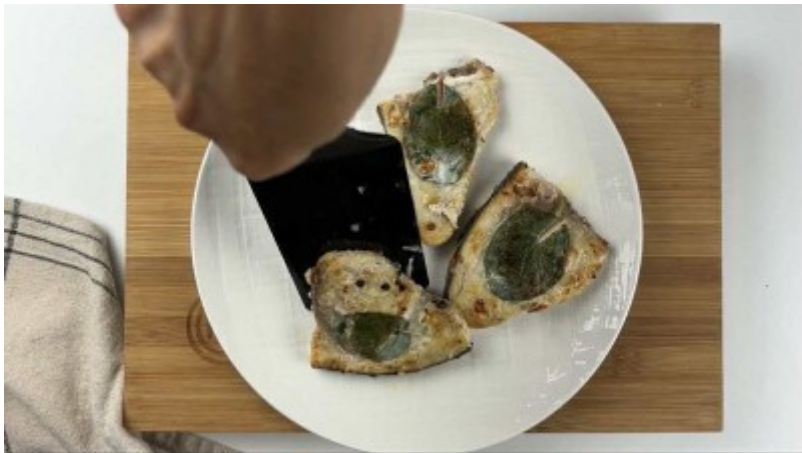


**6** Alza la fiamma, adagia i saltimbocca in padella e cuocili a fuoco vivace per circa 5 minuti per lato, finché non saranno ben dorati. A questo punto, aggiusta di sale e sfuma con il vino bianco. Lascia evaporare l'alcol per 4-5 minuti, finché non si sarà formata una deliziosa cremina di cottura





**7** I tuoi saltimbocca di pesce sono pronti. Spostali su un piatto da portata, irrorali con il loro sughetto e servili subito, accompagnandoli con spicchi di limone a piacere.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per dei saltimbocca di pesce perfetti, ecco i nostri trucchi.

**Il pesce spada:** Scegli fette di pesce spada non troppo spesse, circa 1-2 centimetri. Se la fetta è molto grande, tagliala a metà per una cottura più gestibile.

**Pepe pestato al momento:** Usare il pepe in grani e pestarlo al momento in un mortaio, come suggerisce la ricetta, sprigionerà un profumo molto più intenso rispetto al pepe già macinato.

**Non cuocere troppo:** Il pesce spada, se cotto eccessivamente, diventa secco e stopposo. La cottura deve essere veloce e a fiamma vivace.

**Non buttare le foglie di salvia!** Se ti avanzano delle foglie di salvia, puoi [friggerle](#) in poco olio fino a

renderle croccanti. Sono una deliziosa decorazione per risotti o altre preparazioni.

## CONSERVAZIONE DEI SALTIMBOCCA DI PESCE SPADA

I saltimbocca di pesce sono migliori se consumati subito.

Se avanzano, si conservano in frigorifero per un paio di giorni.

Riscaldali a fuoco dolce con un goccio d'acqua per non farli seccare.

Si sconsiglia la congelazione.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami i secondi di pesce facili e veloci, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Orata in friggitrice ad aria](#): Un altro modo rapidissimo per cucinare un filetto di pesce saporito.

[Branzino al cartoccio](#): Un metodo di cottura che mantiene il pesce tenero e succoso, con pochi grassi.

[Palombo fritto](#): Per chi ama la frittura, un pesce dalla carne soda e senza lisce, perfetto per questo tipo di cottura.