

SECONDI PIATTI

Tagliata di pesce spada su letto di stracciatella: ricetta gourmet

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 2 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Portare in tavola un secondo di mare che sappia stupire non è mai stato così semplice, ma l'insidia di cuocere troppo il pesce è sempre dietro l'angolo.

Preparare una squisita tagliata di pesce spada richiede pochissimo tempo, ma un'attenzione particolare ai dettagli per non seccare le carni.

Questa elegante **Tagliata di pesce spada su letto di stracciatella**, polvere di pomodoro e origano giocherà sul meraviglioso contrasto caldo-freddo e su una tenerezza ineguagliabile, garantita da una scottatura super veloce.

Se hai voglia di organizzare un menu completo a tema mare, le ispirazioni non mancano!

Puoi accompagnare questo secondo piatto iniziando con un tocco dal sapore orientale come il [Chirashi sushi](#) o una freschissima [Tartare di tonno e mango](#).

Per i primi piatti, vai sul sicuro con gli intramontabili [Paccheri con pesce spada e gamberetti](#) oppure opta per i sapori decisi delle [Linguine alla puttanesca con pesce spada](#).

E se hai acquistato più tranci, ricordati che puoi declinarli in tanti altri modi deliziosi: dal tradizionale [Pesce spada alla siciliana](#), ai deliziosi e sfiziosi [Saltimbocca di pesce spada](#), fino al classico e comodo [Pesce spada al forno](#).

INGREDIENTI PER LA TAGLIATA DI PESCE SPADA

TRANCIO DI PESCE SPADA freschissimo - 400 gr

STRACCIATELLA 150 gr

POLVERE DI POMODORO 1 cucchiaino da tavola

ORIGANO FRESCO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE IN FIOCCHI

PEPE NERO MACINATO

PREPARA LA TAGLIATA DI PESCE SPADA SU LETTO DI STRACCIATELLA

1 **Scalda** molto bene la padella antiaderente sul fuoco vivo. Deve essere rovente per garantire una scottatura perfetta.

Adagia il trancio di pesce spada nella padella calda e scottalo per esattamente 1 minuto.

Gira il trancio con le pinze e scottalo per 1 minuto anche sull'altro lato. Fai attenzione ai tempi: il cuore del pesce deve assolutamente restare rosato per mantenersi tenero e succoso.

2 **Trasferisci** immediatamente il pesce spada su un tagliere e taglialo a fette spesse, creando la tua golosa tagliata.

Crea sul fondo del piatto da portata (o nei piatti singoli) un generoso letto di stracciatella fresca.

3 **Adagia** le fette di pesce spada ancora calde direttamente sulla stracciatella.

Spolvera abbondantemente il piatto con la tua polvere di pomodoro, guarnisci con foglioline di origano fresco, un pizzico di sale in fiocchi e completa con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo. Servi subito!

IDEE ALTERNATIVE

Senza lattosio: Se non puoi consumare latticini, sostituisci i 150g di stracciatella fresca con una vellutata crema di fagioli cannellini profumata al rosmarino, per mantenere il contrasto cremoso alla base.

Idea WOW: Aggiungi della granella di pistacchi tostati o delle scagliette di mandorle per donare una nota croccante che si sposterà benissimo con la consistenza tenera della tua tagliata di pesce spada.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto è tutto nella cottura. La padella antiaderente deve essere rovente. Scotta il pesce esattamente per un minuto per lato. Ricorda che il cuore del pesce deve assolutamente restare rosato per mantenersi tenero e succoso.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di pepe nero macinato fresco e impreziosiscilo con un tocco di scorza di limone non trattato grattugiata al momento.

L'idea per i bambini: Servi il pesce tagliato a piccoli cubetti invece che a fette spesse, edifica la polvere di pomodoro usando dei dolci pomodorini ciliegino freschi tagliati a metà.

Idea antispreco: Se dovessero avanzare dei ritagli o le estremità del trancio, non buttarli! Saltali in padella con aglio, olio e prezzemolo per condire un ottimo piatto di spaghetti il giorno dopo.

CONSERVAZIONE

Questa ricetta va servita e gustata immediatamente, adagiando le fette ancora calde direttamente sulla stracciatella. La freschezza del piatto, unita al contrasto delle temperature, non la rende adatta ad essere conservata per molto. È caldamente sconsigliata la congelazione.