

SECONDI PIATTI

Alalunga a sfincione

di: *Nymphetamine*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: elevato REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

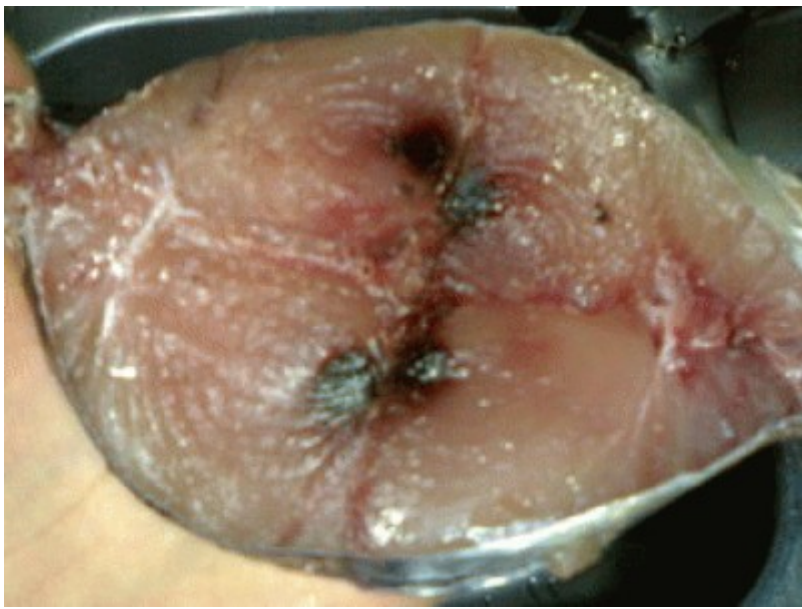


INGREDIENTI

4 fette di alalunga (o pescespada)
100 g di pangrattato
qualche capperi
2 cucchiaini di origano (o timo)
olio
sale
pepe.

PREPARAZIONE

1 Ecco il pesce utilizzato per questa ricetta:



2 Mescolare il pangrattato con l'origano, i capperi tritati, il pepe ed un pizzico di sale.



3 Poi, condire il pesce con sale e pepe ed ungerlo con dell'olio.



- 4 Infine, passare le fette nel pangrattato, facendolo aderire bene. Sistemare il tutto nella teglia con ancora un filo d'olio sopra.



- 5 Mettere a gratinare in forno per qualche minuto, il tempo di ottenere una bella doratura, e questo è il risultato.



NOTE