

SECONDI PIATTI

# Cotolette di pesce spada aromatiche

di: *pa30*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **10 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



## INGREDIENTI

PESCE SPADA a fettine - 600 gr

PANGRATTATO

UOVA 2

PINOLI 40 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

POMODORI SECCHI 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

FARINA

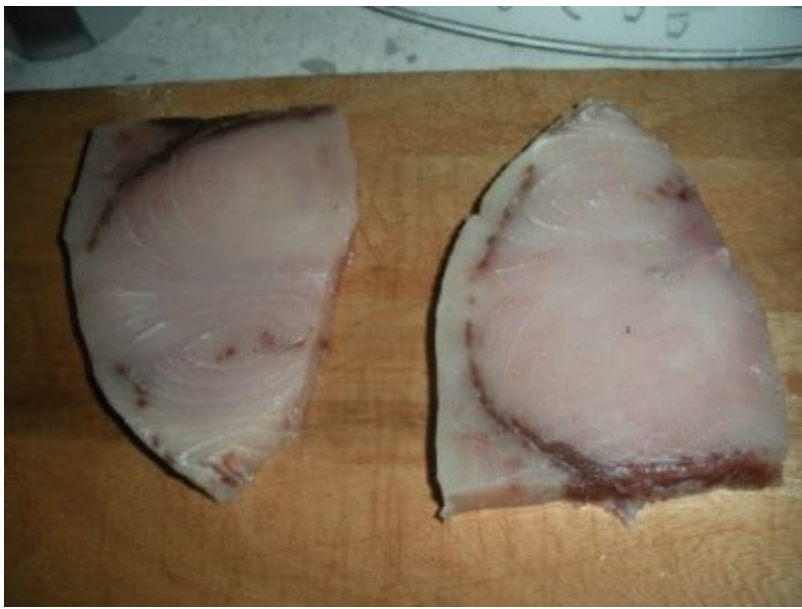
OLIO DI SEMI PER FRITTURA

SALE

PEPE

## PREPARAZIONE

**1** Eliminare la pelle al pesce e tagliarlo in 3 o 4 pezzi.



- 2 Frullare i pomodori secchi, con il prezzemolo, l'aglio, i pinoli, sale e pepe fino ad ottenere un composto omogeneo e mescolare con abbondante pan grattato.



- 3 Passare le fette di pesce prima nella farina.



4 Poi nelle uova sbattute.



5 Ed infine nella panatura.



6 Friggere in abbondante olio pochi minuti per lato.



7 Servire.