

SECONDI PIATTI

Involtini di melanzane con pesce spada

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

MELANZANE tonde - 2
PESCE SPADA 1 fetta
MENTUCCIA poca -
PINOLI 1-2 cucchiari -
CAPPERI SOTTO SALE 1 cucchiaio da
tavola
UVETTA 1-2 cucchiari ammorbidita in acqua
-
PISTACCHI NON SALATI 1-2 cucchiari -
POMODORINI 20
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4-5
cucchiari -
AGLIO 1 spicchio
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

1 Tagliare a dadini la fetta di pesce spada metterla in una ciotola e unire mentuccia, pinoli, capperi sciacquati sotto l'acqua corrente e tritati, uvetta, pistacchi tagliati grossi , un cucchiaio di olio e mescolare.

Tagliate a fettine alte circa 1 cm le melanzane e cuocetele sopra una griglia riscaldata con un po' di sale grosso (in alternativa si possono cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio)-.



2 Lavate i pomodorini e tagliateli a metà

Metteteli in una padella con l'aglio e l'olio e fate rosolare a fiamma alta fino a far sparire quasi del tutto l'acqua di vegetazione dei pomodorini.



- 3 Nel frattempo preparate gli involtini: sopra ogni fetta di melanzana grigliata mettete un po' di pesce spada con la sua farcia e arrotolate chiudendo con uno stecchino.



- 4 A questo punto togliete dalla padella l'aglio, adagiate gli involtini e fate cuocere insieme ai pomodorini per pochi minuti.

