

SECONDI PIATTI

Pesce spada al gratin

di: *fanny.mamma*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

- 4 fette di pesce spada
- 1 pugno di pangrattato
- poco prezzemolo
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 pomodori
- 1 spicchio di aglio
- sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Ungete una pirofila con 2 cucchiaini di olio.



2 Mettete il pesce spada nella pirofila.



3 Tritare poco prezzemolo e mettetelo in una ciotola con il pangratto, sale e pepe e mescolare.



4 Tagliare a pezzettini i pomodori, tritare l'aglio e poco prezzemolo.



5 Disponete il pomodoro, il prezzemolo e l'aglio sulle fette di pesce spada.

Irrorate con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e salate.



6 Pepate.



7 Infine cospargete con il pangrattato condito.



8 Infornate a 180°C per circa 15-20 minuti.

