

SECONDI PIATTI

# Pesce spada alla Bagnarese

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Se amate le ricette di pesce, che siano facili da fare e che abbiano qualcosa di tipico, il piatto perfetto per voi è il pesce spada alla Bagnarese. Un piatto semplice e gustoso, fatto con pochissimi ingredienti ma di grande qualità. La sua origine è calabrese e in sé racchiude tutti i sapori e i profumi del Mediterraneo.

Il pesce spada alla bagnarese è ottimo e decisamente semplice da preparare.

La ricetta originale prevede appunto l'utilizzo del pesce spada, ma ovviamente potrete utilizzare anche altri tipi di pesce a tranci, come il salmone o il

tonno, anzi provatelo e fateci sapere! Realizzate questo piatto e se volete abbinare ad esso un gustoso primo, vi consigliamo di realizzare gli [spaghetti con le cozze](#).

Anche questo un grande classico che non passa mai di moda, anzi piace sempre a tutti ed è perfetto in tantissime occasioni.

## INGREDIENTI

PESCE SPADA 8 fette

LIMONI 2

CAPPERI dissalati - 35 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 1

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare il pesce spada alla Bagnarese, per prima cosa lavate e affettate il limone a fette; quindi mondate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo finemente, insieme ai capperi dissalati e lo spicchio d'aglio.
- 2 Versate all'interno di una pirofila, adatta per la cottura a vapore, l'olio extravergine d'oliva, mettete sopra l'olio le fette di pesce spada, insaporite con un pizzico di sale e una macinata di pepe, quindi ricoprite il pesce con le fette di limone e cospargete il tutto con il trito di prezzemolo, aglio e capperi.
- 3 Coprite la pirofila con un foglio di carta di alluminio e, cuocete a bagnomaria per circa 15 minuti.
- 4 Trascorso il tempo di cottura servite il pesce spada con la salsina che si sarà formata con il fondo di cottura.