

SECONDI PIATTI

Trancio di pescespada agli aromi e capperi in rosso

LUOGO: Europa / Italia

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

tranci pesce spada
4 spicchi aglio
farina 00
2 bicchieri vino bianco fermo
1 bicchiere salsa pomodoro
1 cucchiaio capperi
1 mazzetto menta
1 mazzetto basilico
aceto bianco
olio extravergine d'oliva
olio extravergine d'oliva al peperoncino
sale alla salvia
pepe verde

PREPARAZIONE

1 Mettete a bagno in acqua fredda per dieci minuti i capperi per dissalarli, quindi scolateli.

Mondate il pescespada e togliete la pelle, sbucciate due spicchi d'aglio, tagliateli a metà per lungo e frizionateli.

Passate il pesce nella farina miscelata con sale alla salvia.

Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente e fate dorare per bene i tranci da ambo le parti.

Trasferiteli su carta assorbente.



2 Ripulite la padella dall'olio di cottura, versatevi un filo d'aceto ed unite l'aglio rimasto tagliato in quattro.

Mettete nuovamente in padella il pesce e sfumate con 1 bicchiere di vino.

Aggiungete le foglie di menta intere e sfumate con un altro 1/2 bicchiere di vino.

Mentre il vino sfuma, unite i capperi, la salsa di pomodoro, il basilico spezzettato a mano ed una macinata di pepe.

Fate rapprendere e terminate la cottura sfumando col vino restante.



- 3 Impiattate accompagnando con una bruschetta di pane condito con la salsa di cottura e un filo d'olio extravergine d'oliva al peperoncino.



