

Ricetta: **Pesce spada alla piastra**

Author: WWW.MISYA.INFO

Il pesce spada è un pesce dalla carne bianca, soda e dal sapore delicato, priva di lisce e spine; proprio per queste caratteristiche, il pesce spada di solito viene apprezzato anche da chi non ama in particolar modo i piatti a base di pesce. Stasera ho preparato il pesce spada alla piastra per il mio amore, ho preparato i tranci con una marinata di olio extravergine d'oliva, aglio, prezzemolo e spezie varie, una vera delizia, un secondo piatto leggero, semplice da preparare e di una bontà unica :)

Ingredienti per 2 persone:

- 2 tranci di pesce spada
- 3 cucchiaini di olio evo
- 1 peperoncino
- 1 limone
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale
- rosmarino

Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 20 min

Tempo totale: 30 min +2 ore di riposo in frigo

Procedimento per preparare il Pesce spada alla piastra

Lavare e asciugare le fettine di pesce spada.

Preparare una marinata con olio, sale, rosmarino (appena colto dalla mia pianta eheh), un peperoncino, una scorzetta di limone grattugiato e uno spruzzo di limone.

Mettere a marinare il pesce spada con il condimento preparato per un paio d'ore in frigo.

Trascorse un paio d'ore, sgocciolare il pesce spada e cuocerlo sulla piastra (senza aggiungere altro olio). Quando il pesce è quasi pronto, sfumare con il vino bianco.

Portare in tavola il pesce spada alla piastra con un bel contorno di insalata verde :)

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO