

Ricetta: **Pesce spada alla piastra**

Autore: WWW.MISYA.INFO

Dosi per : 2 persone

Tempo di cottura : 20 min

Tempo di preparazione : 10 min



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

Procedimento

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 © 2016 WWW.MISYA.INFO