

PESCE SPADA ALLA MESSINESE

del Dott. Nicola Sorrentino

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

gr. 400 di pesce spada,
20 pomodorini da sugo,origano,
1 spicchio d'aglio,
capperi,
2 cucchiari di vino bianco,
1 acciuga,
sale e peperoncino.

ESECUZIONE

Lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una padella antiaderente con i capperi, le acciughe, l'origano, lo spicchio d'aglio, il peperoncino e cuocete per 10 min. circa.
Ponete ad infusione nel vino bianco il pesce spada e lasciatevelo per qualche minuto.
Adagiate le fettine di pesce nella padella e cuocete per qualche minuto da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle con il sugo.

280 Kcal per persona