



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE003419 - Ricetta d'Autore

Registrata in data 19 Ott 2020 alle ore 17:40

da RITA DEL CASTILLO

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Pesce spada all'isolana

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

4 Fette di pesce spada
50 g Olive nere
500 g Pomodorini
50 g Capperi sotto sale
q.b. Foglie di menta fresca
1 Cipolla
q.b. Olio d'oliva
q.b. Sale
q.b. Pepe

Preparazione

In una casseruola preparare un soffritto con olio di oliva e cipolla tagliata a fette, appena ammorbidito aggiungere le fette di pesce spada e rosolare da tutti e due i lati, aggiungere i pomodorini, le olive snocciolate e i capperi dissalati e cuocere a fuoco moderato per circa 10/15 minuti.
Aggiustare di sale e pepe .
Adagiare a fine cottura le foglie di menta fresca.