



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001278

Registrata in data 21 Apr 2017 alle ore 09:22

da FABRIZIO CAMER

Spada del Mediterraneo su battuto di verdure novelle in salsa agli agrumi e polvere di olio evo

La leggerezza e il colore in un piatto.

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 4 persone

n. 4 fette di pesce spada
n. 2 carote
n. 3 zucchine
n. 1 peperone
n. 2 arance
n. 2 limoni
n. 1 lime
n. 1 cucchiaio di Maizena
Polvere di olio EVO
Crumble di briciole di pane

Preparazione

Cuocere il pesce spada al vapore, nel frattempo tagliare le verdure a cubetti e saltarle in padella.

In un pentolino spremere il succo di 2 limoni, 2 arance, 1 lime ed aggiungere un cucchiaio di maizena per addensare la salsa.

Posizionare la verdura sul fondo del piatto, adagiarsi sopra il pesce spada, nappare con la salsa e condire con polvere di olio evo e crumble di briciole di pane.