

# Pesce spada al forno con pomodori e olive

Il **pesce spada al forno con pomodori e olive** è un piatto tipicamente estivo, semplice da preparare, leggero e davvero ricco di sapore. La sua riuscita dipende essenzialmente dagli ingredienti utilizzati: pomodorini datterini dolci e maturi al punto giusto, cipolla di Tropea fresca, basilico appena raccolto, olive nere di ottima qualità, aglio fresco, origano profumatissimo.

Il **pesce spada al forno con pomodori e olive** ha un tempo di marinatura che varia da un minimo di mezz'ora a un massimo di quattro. Tenerne conto durante la preparazione e, se si riesce, fare una marinatura bella lunga, il pesce acquisirà più sapore. Se avanza, il piatto può essere conservato per un giorno in frigorifero e consumato a temperatura ambiente.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 4 tranci di pesce spada da circa 200 g l'uno
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 400 g di pomodori tipo datterino
- 1 cipolla rossa di Tropea fresca
- 4 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Origano
- 40 g di olive nere
- Pepe nero macinato al momento
- 1 testa di aglio fresco

## PREPARAZIONE

- Lavare i filetti di pesce spada, tamponarli con carta da cucina per asciugarli bene.
- Sciacquare bene i capperi in acqua fresca corrente, quindi metterli a bagno in una ciotola a dissalare per almeno 20 minuti.
- Lavare i pomodori e tagliarli in quarti per il lungo. Metterli in una ciotola man mano che sono pronti.
- Pelare la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi. Unirla ai pomodori.
- Unire nella ciotola con i pomodori e la cipolla le foglie di basilico lavate e spezzettate, l'olio, un pizzico di sale e l'origano. Mescolare bene.
- Snocciolare le olive, tagliarle a metà e unirle nella ciotola.
- Unire anche i capperi, una generosa macinata di pepe e mescolare.
- Rivestire una teglia con carta forno, quindi ungerla bene con l'olio, meglio usando un pennello.
- Disporre i filetti di pesce spada ben stesi, spennellarli d'olio in superficie e salare.
- Disporre tutte le verdure sopra il pesce, in modo da coprirlo bene.
- Tagliare la testa d'aglio a metà per il senso della larghezza e disporla nella teglia.
- Unire un ulteriore filo d'olio, una macinata di pepe e origano a piacere.
- Lasciare così marinare per almeno mezz'ora, ben coperto, in frigorifero.
- La marinatura può arrivare anche a 4 ore. Se ne avete l'opportunità prolungatela, il pesce sarà molto più saporito.
- In ogni caso, prima di cuocerlo, va lasciato per 10 minuti a temperatura ambiente.
- Cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti con la funzione ventilata.
- A fine cottura, accendere il grill e far rosolare un paio di minuti le verdure in superficie.
- Servire caldo o tiepido.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



### I consigli di Barbara

Per una cottura uniforme, scegliere tranci di pesce spada dello stesso spessore. L'ideale è fra 1 e 2 centimetri.