

Insalata spada e carciofini

L'**insalata spada e carciofini** è un secondo piatto con contorno leggero e veloce da preparare, in cui il pesce spada viene scottato brevemente e gustato assieme alle verdure e ai pinoli.

L'**insalata spada e carciofini** si può conservare un giorno in frigorifero se non la si condisce. Farlo solo all'ultimo momento, dopo averla lasciata per almeno mezz'ora a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di lattuga o altra insalata, anche mista, a piacere
- 100 g di carciofini sott'olio
- 8 olive nere
- 10 g di pinoli
- 100 g di pesce spada in trancio
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare l'insalata e asciugarla con la propria centrifuga oppure tamponandola con uno strofinaccio pulito.
- Scolare i carciofini ed affettarli finemente.
- Snocciolare le olive nere e tagliarle a metà.
- Mettere i pinoli in un padellino antiaderente senza alcun condimento e farli tostare per qualche minuto su fiamma media finché non sono dorati.
- Sciacquare il trancio di pesce spada, togliere la pelle e ridurlo a cubetti.
- In una padella far imbiondire a fiamma vivace l'aglio in un cucchiaino d'olio. Unire lo spezzatino di pesce e farlo cuocere per pochi minuti a fiamma vivace, scoperto, girando spesso. Salare e pepare a fine cottura.
- Mettere l'insalata nei piatti, unire i carciofini, le olive e condire con il restante olio. Unire un pizzico di sale, quindi mettere il pesce spada ed infine i pinoli.
- Servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

