

Pesce spada all'ananas

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **415Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di pesce spada
- 2 cipolle rosse
- 100 g di ananas in scatola al naturale conservato in succo
- 40 g di ketchup
- 1 cucchiaino di olio di semi di mais
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 100 ml di Brodo vegetale



PREPARAZIONE

- Lavare i tranci di pesce spada, tamponarli con carta da cucina, eliminare la pelle e la lisca e tagliare la polpa così ricavata a cubetti di un paio di centimetri di lato.
- Spellare le cipolle e tagliarle a spicchi di media grandezza (8 spicchi per cipolla).
- Tagliare l'ananas a pezzetti.
- Preparare una salsina mescolando il ketchup con un paio di cucchiaini di succo di ananas.
- Mettere nel wok l'olio, le cipolle e portarlo sul fuoco.
- Rosolare le cipolle per un paio di minuti dal momento in cui cominciano a sfrigorare. Aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo vegetale e cuocere per 5 minuti a fiamma media coperto.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma ed unire i cubetti di pesce spada.
- Cuocere mescolando per 4-5 minuti, quindi unire i pezzetti di ananas e la salsina preparata. Continuare a cuocere mescolando finchè tutti gli ingredienti si saranno ben amalgamati ed il fondo di cottura si sarà rappreso.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se non si possiede il wok si può usare una padella antiaderente di ampie dimensioni.

Questo piatto è ottimo accompagnato da [riso al vapore](#) o [riso alla soia](#).