

Pesce spada con cipolle in agrodolce

Il **pesce spada con cipolle in agrodolce** è un secondo piatto a base di pesce in cui il protagonista è il pesce spada, marinato con vino, aglio e origano e cotto alla piastra, con un accompagnamento di cipolle rosse in agrodolce.

Il **pesce spada con cipolle in agrodolce** è ottimo a partire dalla tarda primavera, fino alla fine dell'estate. Non solo si trovano le cipolle rosse di Tropea, ma anche il pesce spada è nel pieno del suo periodo migliore.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

Per marinare il pesce

- 2 tranci di pesce spada da porzione (circa 200 g l'uno)
- 100 ml di vino bianco secco
- Olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio meglio se fresco
- Origano

Per preparare le cipolle in agrodolce

- 400 g di cipolle rosse di Tropea
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 250 ml di acqua
- 2 cucchiai di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di zucchero
- Sale
- 1 cucchiaio di aceto balsamico

Per completare la preparazione

- Olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Marinare il pesce

- Lavare il pesce spada sotto acqua corrente, quindi tamponarlo con carta da cucina.
- Mettere il pesce in una ciotola dal fondo piatto e farlo marinare cospargendolo con il vino, un filo di olio, l'aglio spellato e affettato e un pizzico abbondante di origano.

Preparazione delle cipolle

- Pulire le cipolle eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarle a piccoli spicchi mettendole in una padella con l'olio.
- Fare una miscela agrodolce con le dosi indicate di acqua, aceto e zucchero.
- Portare la padella con le cipolle sul fuoco e farle rosolare a fiamma vivace per 2 minuti.
- Unire un pizzico abbondante di sale, mescolare bene e aggiungere la miscela agrodolce. Far riprendere il bollore e cuocere con coperchio a fiamma media per 15 minuti.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura. Unire quindi l'aceto balsamico e far saltare o mescolare fintanto che le cipolle saranno caramellate. Aggiungere verso fine cottura un filo d'olio. Coprire e tenere da parte.

Preparazione del pesce spada

- Scaldare su fiamma viva una bistecchiera. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina.
- Quando la piastra sarà ben calda comincerà ad emettere un lieve fumo, appena percettibile. E' il momento di mettere il pesce al fuoco.
- Scolarlo dalla marinata, scuoterlo per eliminare il liquido in eccesso e metterlo sulla piastra assieme all'aglio affettato.



- Lasciarlo cuocere per un minuto, senza toccarlo. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve ne comparire acqua sul fondo della piastra (temperatura troppo bassa), ne fumare eccessivamente (temperatura troppo alta). In entrambi i casi la cottura ne risulterebbe compromessa. Se si devono cuocere più tranci contemporaneamente procurarsi una piastra di adeguate dimensioni da scaldare su fiamma alta, altrimenti fare più cotture consecutive.
- Trascorso il minuto alzare un lembo del trancio per valutare lo stato di cottura. Deve presentare le classiche striature brune, segno che la cottura è avvenuta correttamente. Proseguire ancora 1 minuto la cottura se piace ben cotto (non eccedere, però, altrimenti diventerebbe molto duro).
- Girare il trancio e lasciarlo cuocere sul secondo lato così come si è fatto per il primo. Girarlo nuovamente e poi di nuovo fino a cuocerlo 2 minuti per ogni lato. Il tempo esatto di cottura dipende dallo spessore del trancio e dalla potenza della fiamma. Valutare secondo il proprio gusto personale.
- Terminata la cottura mettere il pesce in un piatto o in una teglia, salarlo, unire un filo d'olio e coprire con carta stagnola (alluminio). Lasciarlo riposare per un paio di minuti per permettere ai succhi che sono concentrati al centro del trancio di ridistribuirsi contribuendo a renderlo più uniformemente morbido.
- Mettere il pesce spada nel piatto e condirlo con un po' di cipolle caramellate.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Il taglio di pesce spada migliore per questa ricetta è la parte della coda. Se lo volete molto morbido, fatevelo tagliare non troppo sottile: almeno 2 centimetri di spessore è l'ideale.