

Pesce spada al vapore

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 tranci di pesce spada



PREPARAZIONE

- Sciacquare il pesce spada sotto acqua fresca corrente ed asciugarlo tamponandolo bene con carta da cucina.
- Metterlo sul cestello della vaporiera e cuocerlo per 10-15 minuti a seconda dello spessore. Non eccedere nella cottura, altrimenti diventa stopposo.
- Mettere il pesce direttamente nel piatto da porzione, con una paletta, molto delicatamente per non romperlo.

SUGGERIMENTI PER IL CONDIMENTO

Condirlo con un filo d'olio, un pizzico di sale, una macinata di pepe.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di patate, carciofi, insalata verde.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Il pesce così cucinato si conserva in frigorifero per un paio di giorni, ben coperto. Unire però un filo d'olio in più, altrimenti tenderà a seccarsi. Servirlo a temperatura ambiente.