

Spezzatino di pesce persico

Lo **spezzatino di pesce persico** è un secondo piatto a base di pesce in umido. E' molto ricco e saporito, pur mantenendo un basso contenuto calorico. Servire con pane casereccio, delizioso con il sughetto di pomodoro, oppure con la polenta bianca, ottima con il pesce.

Lo **spezzatino di pesce persico** si può gustare anche tiepido o freddo, perfino il giorno dopo, purché sia a temperatura ambiente. Quindi conservarlo in frigo, ma tirarlo fuori almeno un'oretta prima.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di pesce persico
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 g di pomodorini in scatola con succo di pomodoro
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il filetto di pesce, tamponarlo con carta da cucina e tagliarlo a cubetti di un paio di centimetri di lato.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- In una capace padella mettere l'olio, il trito di aglio e prezzemolo, accendere il fuoco e far appena rosolare a fiamma dolce.
- Unire il pesce, farlo colorire su tutti i lati mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.
- Unire i pomodorini con il loro succo, un pizzico di sale, mescolare e cuocere per 15-20 minuti scoperto a fiamma media, girando di tanto in tanto.
- A fine cottura regolare di sale, decorare con prezzemolo tritato ed un'abbondante macinata di pepe.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

