

Spiedini di pesce spada

Gli **spiedini di pesce spada** sono un secondo piatto a base di pesce semplice da preparare, leggero e tipicamente estivo, periodo in cui il pesce spada è più saporito e facilmente reperibile.

Per arricchire gli **spiedini di pesce spada** vengono utilizzati peperoni a pezzetti e cipolline in agrodolce. Se non si vogliono preparare le cipolline in agrodolce secondo la ricetta indicata si possono usare anche quelle sott'olio.

Appena terminata la cottura, lasciar riposare gli **spiedini di pesce spada** in un piatto coperti con carta stagnola, o in un contenitore chiuso, in modo tale che i succhi si ridistribuiscono e il pesce risulti più morbido e gustoso.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 310Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di [pesce spada](#)
- 1 [peperone rosso](#)
- 8 [Cipolline in agrodolce](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 1 cucchiaio di [olio extravergine di oliva](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- [Sale](#)

Per la marinata

- [Olio extravergine di oliva](#)
- 100 ml di [vino bianco secco](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il pesce spada e tagliarlo a cubetti di un paio di centimetri di lato. Dovrebbero venirne una ventina circa.
- Metterli in una ciotola a marinare con un filo d'olio, il vino bianco, l'aglio affettato, una macinata di pepe. Lasciarli riposare almeno una mezz'ora, ben coperti, mescolando di tanto in tanto.
- Lavare il peperone, tagliarlo a metà, rimuovere il torsolo e le parti bianche e ricavarne dei pezzetti quadrati di un paio di centimetri di lato.
- Comporre gli spiedini alternando a piacere il peperone, il pesce spada e le cipolline. Per ottenere degli spiedini come quelli della fotografia mettere gli ingredienti in questo ordine: peperone, pesce spada, peperone, cipollina, pesce spada, peperone, pesce spada, peperone, pesce spada, cipollina, peperone, pesce spada, peperone.
- Lavare il prezzemolo, asciugarlo con carta da cucina e tritarlo finemente con la mezzaluna su un tagliere. Metterlo in una ciotolina, unire l'olio e l'aglio spellato ed affettato.

Cottura alla piastra

- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa e, quando è molto calda, versarvi un filo d'olio.
- Asciugare con carta da cucina e quando è ben calda mettere gli spiedini al fuoco.
- Cuocerli a fiamma vivace su tutti i lati per un paio di minuti. La cottura deve essere breve, altrimenti il pesce si secca.
- A fine cottura spennellare con l'olio aromatico, regolare di sale e servire.

Cottura alla brace

- La brace ideale per cuocere il pesce sarà pronta quando la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Mettere gli spiedini sulla brace. La cottura deve avvenire a fuoco vivace e deve essere breve, altrimenti il pesce si secca. Il tempo in genere è di un paio di minuti per lato. Durante la cottura spennellare con l'olio aromatico. A fine cottura regolare di sale e servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre



AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se vi sono avanzati dei cubetti di peperone è possibile riutilizzarli con questa ricetta: [peperoni in padella](#). Sarà un ottimo contorno per gli spiedini!