



NORMA

PESCE SPADA IN UMIDO

Ingredienti

2 fette di pesce spada di circa 200 g. l'una, 4 pomodori pelati sgocciolati, 50 g. di olive nere, 2 spicchi di aglio, 3 cucchiaini di olio di oliva, sale q.b., peperoncino piccante (opzionale)

Preparazione

Tagliate a filetti i pomodori. Se disponibili, li potete sostituire con dei pomodori perini freschi, a cui avrete eliminato la pelle tuffandoli in acqua bollente per qualche minuto.

Versate l'olio in una capace padella, aggiungete gli spicchi di aglio sbucciati e schiacciati ed il peperoncino, se lo usate. Ponete la padella sul fuoco e fate scaldare l'olio, dopo 2 o 3 minuti aggiungete i pomodori e fate cuocere ancora una decina di minuti. Se la salsa asciugasse troppo, aggiungete un poco del liquido presente nella latta dei pelati o di acqua calda.

Salate quanto basta, e poi mettete le olive e le fette di pesce nella padella. Fate cuocere a fuoco vivo 2 o 3 minuti e poi rigirate le fette e cuocete ancora qualche minuto. Servite le fette di pesce ricoperte dal sughetto e dalle olive; a piacere potete versare un filino di olio crudo.

