

Tranci di spada con pomodorini e timo

Scritto da Cecilia da Roma
Lunedì 21 Luglio 2014 18:30 -

Basta! Non si può continuare con un'estate a suon di temporali e bufere improvvise...

Capisco che il fresco fa bene in questo periodo, e ho amici iscritti al club "odio l'estate per il caldo...", ma ora ci vuole un pesciOTTO di buon augurio per far arrivare il sole un po' in giro dappertutto, vi pare?!

Preparazione 10 minuti

Cottura 10 minuti

Difficoltà molto bassa

Costo basso (per essere un secondo di pesce)

Ingredienti per due persone (ma potete facilmente aumentare le dosi)

- 2 tranci di pesce spada grandi (mi raccomando belli grandi e cicciotti)
- 10 pomodorini rossi freschi
- 3 ravanelli freschi
- 6 rametti di timo freschi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale pochissimo (io ho scelto il sale rosa dell'Himalaya che ha un sapore gentile... non a caso la natura l'ha creato proprio rosa)

Procedimento

Lavate e tagliate a metà tutti i pomodorini, togliendo i semi.

Tranci di spada con pomodorini e timo

Scritto da Cecilia da Roma
Lunedì 21 Luglio 2014 18:30 -

Lavate i ravanelli e tagliateli a mezze lune.

Lavate i rametti di timo e recuperate le foglioline: per aiutarvi potete con le dita di una mano tenere il rametto e con le dita dell'altra mano sfilate le foglioline dalla punta al gambo (questo è il metodo più veloce ed efficace).

In un'ampia padella piana, mettete a friggere a fuoco basso e senza coperchio l'olio con il pesce spada (che deve entrarci bello largo), ricoperto di timo.

Dopo circa 2 minuti, aggiungete sopra i pezzetti di pomodori con i ravanelli e un pizzico di sale, e fate cuocere ancora per 3 minuti.

Poi girate delicatamente il pesce e fate cuocere ancora per 5 minuti, facendo ben attenzione che il sughetto si distenda per tutta la padella, ma lasciando intatti i pomodori e i ravanelli: poi spegnete.

Come servire

In un ampio piatto piano da portata, stendete i tranci ancora caldi e serviteli subito in ampi piatti piani.

Accompagnateli con un vino bianco fermo e piuttosto corposo (io ho scelto un Sauvignon dell'Alto Adige buonissimo!)

Buona estate nel piatto (almeno!)

Tranci di spada con pomodorini e timo

Scritto da Cecilia da Roma

Lunedì 21 Luglio 2014 18:30 -

