

Tranci di pesce spada al forno con sesamo e pomodorini

Scritto da Cecilia da Roma
Sabato 26 Luglio 2014 05:28 -

Ecco una ricetta facile, e che la temperatura di questa estate piuttosto fresca ci consente di cucinare senza soffocare troppo

Lo dico ovviamente agli amici che vivono in Italia, non posso mica controllare il meteo di tutto il mondo, né?!

Preparazione 10 minuti

Cottura 40 minuti

Difficoltà bassa

Costo basso (per essere un secondo di pesce)

Ingredienti per 2 persone (ma è facile aumentare le dosi)

- 2 tranci di pesce spada grandi e ciccotti
- 1 patata grande a pasta gialla
- 8 foglie di salvia fresca
- semi di sesamo q.b. (quanto basta)
- foglie secche di timo q.b. (non occorre che sia fresco in questo caso)
- 4 pomodori rossi a grappolo
- 8 foglie di basilico fresco
- 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- sale poco

Procedimento

Tranci di pesce spada al forno con sesamo e pomodorini

Scritto da Cecilia da Roma
Sabato 26 Luglio 2014 05:28 -

Far bollire la patata con la buccia per 20 minuti; poi lasciarla intiepidire, togliere la buccia e tagliarla a grandi fette orizzontali.

Prendete un bel tegame da forno (perché sarà il piatto che porterete in tavola) e stendete i pezzi di patata così da coprire l'intera parte su cui pogerete i tranci di pesce spada.

Lavate le foglie di salvia e disponetele sopra le patate.

Appoggiate i tranci di pesce spada sulle patate e la salvia e copriteli di timo e sesamo (un bel po').

Lavate i pomodori, togliete il torso e la buccia, poi togliete tutti i semi e l'acqua: tagliateli quindi a cubetti e disponeteli sopra il pesce spada.

Lavate il basilico e disponetelo sopra i pomodori, poi aggiungete sopra l'olio e il sale (poco, che già il pesce è salato di suo, e nel caso potete sempre aggiungerlo nel vostro piatto).

Fate cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti, 15 minuti coperti con un foglio di alluminio, e gli altri 5 minuti senza copertura. Poi spegnete e lasciare intiepidire per pochi minuti.

Come servire

Portate a tavola il tegame appoggiandolo su un bel portaoggetti (io ne ho uno sardo favoloso!) e servite su ampi piatti piani: vi consiglio un buon vino rosè pugliese o un bianco secco corposo.

Buon pranzo a tutti!

Tranci di pesce spada al forno con sesamo e pomodorini

Scritto da Cecilia da Roma

Sabato 26 Luglio 2014 05:28 -

