

Insalata spada e pinoli

L'**insalata spada e pinoli** è un'insalata verde con pomodori, olive, pinoli tostati e cubetti di pesce appena scottati in padella. Sana e nutrizionalmente completa, è un ottimo piatto unico tipicamente estivo, accompagnato con fettine di pane tostato o bruschetta.

L'**insalata spada e pinoli** è da preparare e gustare al momento. Se volete prepararla in anticipo sostituite i pomodori con mais e conservate i cubetti di pesce spada cotti a parte. All'ultimo va condita e assemblata.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **425Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di lattuga o altra insalata, anche mista, a piacere
- 400 g di pomodori ramati
- 8 olive nere
- 10 g di pinoli
- 300 g di pesce spada in trancio
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare la lattuga e asciugarla con una centrifuga da insalata, oppure tamponandola con uno strofinaccio pulito.
- Lavare i pomodori, affettarli, eliminare i semi e ridurli a cubetti.
- Snocciolare le olive nere e tagliarle a metà.
- Mettere i pinoli in un padellino antiaderente senza alcun condimento e farli tostare per qualche minuto su fiamma media finchè non sono ben dorati. Attenzione a non farli scurire troppo, altrimenti bruciano e diventano amari.
- Sciacquare il trancio di pesce spada, togliere la pelle e ridurlo a cubetti di un centimetro circa di lato.
- In una padella far imbiondire a fiamma vivace l'aglio nell'olio. Unire lo spezzatino di pesce e farlo cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace, scoperto. Salare e pepare a fine cottura.
- Mettere l'insalata nei piatti, unire il pomodoro, le olive e condire con un filo d'olio e un pizzico di sale, quindi mettere il pesce spada ed infine i pinoli.
- Servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

