

Pesce spada ai carciofi

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 340Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 100 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 g di pesce spada in tranci
- Sale
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarli a metà, eliminare il fieno, ridurli a spicchietti e metterli in acqua acidulata il limone. E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarlo con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio, quindi toglierlo.
- Lasciar raffreddare per qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i carciofi ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Abbassare il fuoco, aggiungere il brodo, un cucchiaino di prezzemolo tritato e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti circa coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un po' di acqua.
- Nel frattempo lavare il pesce spada, tamponarlo con carta da cucina, rimuovere la pelle e la lisca centrale e tagliarlo a cubetti.
- Trascorso il tempo di cottura dei carciofi alzare la fiamma, unire il pesce spada e cuocere per pochi minuti mescolando continuamente. Non eccedere nella cottura, altrimenti diventa secco.
- A fine cottura regolare di sale, unire una macinata di pepe e servire decorando con prezzemolo tritato ed un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.