

Pesce spada e melanzane all'origano

Uno degli abbinamenti più riusciti della cucina siciliana è il **pesce spada** con le **melanzane**: il sapore di questi due ingredienti si amalgama alla perfezione, esaltandosi a vicenda. Se ci aggiungiamo origano, aglio e un sentore di aceto, ne esce una ricetta unica, particolarmente profumata, semplice da preparare e dall'ottima conservabilità.

Il **pesce spada e melanzane all'origano** è quindi un ottimo secondo piatto con contorno, che si può preparare al momento, ma anche in anticipo. Se ben coperto, in modo che non si secchi, si conserva anche un paio di giorni, in frigorifero. Dopo qualche ora, anzi, i sapori si amalgamano e diventa ancora più buono :-)

Per la preparazione del **pesce spada e melanzane all'origano** è bene utilizzare melanzane lunghe e sottili, che tengono bene la forma in cottura rimanendo piuttosto compatte. Se vi piace il piccante, unite un po' di peperoncino al condimento!



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 tranci di pesce spada da circa 150 g l'uno
- 2 melanzane di forma sottile e allungata
- Aceto di vino
- Sale

Per marinare il pesce

- 50 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- Olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio

Per il condimento

- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto di vino
- 2 cucchiaini di acqua
- Origano
- 1 spicchio di aglio

PREPARAZIONE

Marinare il pesce spada

- Lavare il pesce spada, se le fette sono molto grandi tagliarle a metà, quindi asciugarle con carta da cucina.
- Mettere le fette in una ciotola assieme al vino, una generosa macinata di pepe, un filo d'olio e l'aglio a fette.
- Coprirlo e farlo marinare per almeno mezz'ora a temperatura ambiente.

Preparare le melanzane

- Lavare le melanzane e tagliarle a fette di 1 cm circa, eliminando le estremità.
- Metterle a bagno con acqua e aceto per cinque minuti. Utilizzare un cucchiaino di aceto ogni litro d'acqua.
- Scolarle, cospargerle di sale fino e metterle in un colapasta per 10 minuti circa ponendole in verticale, in modo da favorire il flusso del liquido di vegetazione.

Preparare il condimento

- Preparare un'emulsione mescolando insieme con una frusta l'olio, l'aceto, l'acqua secondo le dosi indicate.
- Unire l'origano, l'aglio spellato e tritato finemente o spremuto con l'apposito attrezzo e mescolare.

Cuocere gli ingredienti

- Asciugare le melanzane tamponandole con carta da cucina.
- Scaldare una bistecchiera sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere le melanzane da entrambi i lati per una decina di minuti in totale, fintanto che non saranno ben cotte.
- Man mano che sono pronte metterle in un piatto.
- Finite le melanzane, scolare le fette di pesce spada dalla marinata, quindi metterle sulla bistecchiera.
- Lasciar cuocere il pesce spada per un paio di minuti, senza toccarlo. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve ne comparire acqua sul fondo della piastra (temperatura troppo bassa), ne fumare eccessivamente (temperatura troppo alta). In entrambi i casi la cottura ne risulterebbe compromessa. Se si devono cuocere più tranci contemporaneamente procurarsi una piastra di adeguate dimensioni da scaldare su fiamma alta, altrimenti cuocerne uno alla volta.
- Trascorsi i 2 minuti alzare un lembo del trancio per valutare lo stato di cottura. Deve presentare le classiche striature brune, segno che la cottura è avvenuta correttamente. Proseguire ancora 1 minuto la cottura se piace ben cotto o se è molto spesso (non eccedere, però, altrimenti diventerebbe molto duro!).
- Girare il trancio e lasciarlo cuocere sul secondo lato così come si è fatto per il primo.
- Terminata la cottura mettere il pesce in un piatto o in una teglia e coprire con carta stagnola (alluminio). Lasciarlo riposare per un paio di minuti per permettere ai succhi che sono concentrati al centro del trancio di ridistribuirsi contribuendo a renderlo più uniformemente morbido.

Assemblare il piatto

- Il piatto ideale per questa ricetta è ampio ed ha un po' di bordo rialzato, per non far uscire il fondo di cottura.
- Le fette di pesce spada vanno tagliate a pezzi e regolate di sale.
- Alternare nel piatto pesce spada e melanzane, ungendoli man mano con il condimento da entrambi i lati.
- Una volta assemblato il piatto, colare il condimento rimasto e servire.
- Se lo fate riposare, copritelo molto bene e al momento di servirlo inclinarlo per bagnare in superficie con un po' del fondo.
- Se le melanzane hanno assorbito tutto il fondo, unire un filo d'olio aggiuntivo.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Fettine di pesce spada e melanzane così preparate e condite sono anche un'ottima farcitura per un panino :-). Io aggiungo anche un po' di stracchino... veramente ottimo!