

SECONDI DI PESCE

Pesce spada al pepe verde

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

30 min

CALORIE

206 kcal

■ Ingredienti per 6 persone

Pesce spada da 1000 g	1 trancio
Sale grosso	2000 g
Insalata belga (indivia)	200 g
Scalogno	1
Pepe verde	1 cucchiaino
Maizena	1 cucchiaino
Olio d'oliva	1 cucchiaino

■ Preparazione

- 1 Ponete il trancio di spada in una teglia, su uno strato di sale grosso. Ricopritelo completamente con il sale e infornate a 250 gradi per mezz'ora.
- 2 Affettate finemente lo scalogno e fatelo appassire in un tegame con l'olio e un po' d'acqua. Aggiungete l'indivia tagliata a listerelle, versate mezzo bicchiere d'acqua, coperchiate e cuocete a fuoco basso per 15 minuti.
- 3 Frullate il tutto e rimettete la salsa sul fuoco. Sciogliete l'amido di mais in poca acqua e unitelo alla salsa, mescolando con una frusta finché la salsa risulta morbida.
- 4 Estraiete la teglia del pesce dal forno, liberatelo dalla crosta di sale grosso, affettatelo in sei fette e servitelo irrorato dalla salsa all'indivia, alla quale avrete aggiunto il pepe verde pestato.