

Pesce spada gratinato con mandorle ed agrumi



Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di pesce spada
- 200 gr di pan grattato
- 1 arancia bio
- 1 limone bio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- Sale, pepe, olio evo q.b.
- 80 gr mandorle pelate

PREPARAZIONE:

Disporre in un mixer le mandorle, il prezzemolo, la scorza di mezzo limone e di mezza arancia, il pangrattato, sale, pepe, 2 cucchiai d'olio e frullare. Spennellare il pesce spada in superficie con un po' d'olio evo, salare e distribuire la panure sul pesce. Disporre le fette di spada in una teglia rivestita di carta forno ed adagiarla sull'omino all'interno del kit forno, coprire con MCS D ed avviare la cottura a fiamma viva per 5 min poi abbassare la fiamma al minimo e proseguire la cottura per 8 min. Spegner e il fuoco e lasciare 2/3 min in autocottura con MCS D.

Lorena Vecchini