

Spiedini di pesce spada



Ingr

edienti per 4 persone

- 400 gr di pesce spada a cubetti
- 2 limoni bio
- foglie di alloro q.b.
- 100 ml di vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino d'origano fresco
- Sale, olio evo q.b.
- 200 gr pangrattato

PREPARAZIONE:

Versare in una ciotola il succo di un limone, il vino, 2 cucchiai d'olio e l'aglio tagliato a metà, miscelare ed aggiungere il pesce spada privato della pelle, tagliato a cubetti di circa 2 cm. Far marinare coperto con pellicola, nel frigorifero per 15/20 min. Nel frattempo aromatizzare il pangrattato con l'origano ed un pizzico di sale. Terminata la marinatura sgocciolare il pesce spada e passarlo nella panure. Prendere degli spiedini di legno ed alternare un cubetto di pesce, mezza fettina di limone e una foglia di alloro. Realizzati

gli spiedini, disporli su una teglia rivestita di carta forno, adagiare la teglia sull'omino all'interno del kit forno, coprire con MCSD e cuocere per 7 min a fiamma viva e 5 bassa. Spegner e lasciare 2 min in autocottura con MCSD.

Lorena Vecchini