



Cucina Italiana
di NICOLA SORRENTINO

Il pesce spada preparatelo così



Nutrizionista
Direttore della Iul n
Food Academy

Eliminate l'olio: questa carne ha già qualche grasso che aiuterà la cottura. Insaporita con poco vino bianco. Poi puntate tutto sui sapori mediterranei. Otterrete un piatto perfettamente compatibile con qualunque dieta ipocalorica



ALLA MESSINESE

CIRCA 280 CALORIE A PERSONA

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

- 400 g di pesce spada
- 20 pomodorini da sugo
- uno spicchio d'aglio
- 4 cucchiaini di vino bianco
- un'acciuga dissalata
- capperi
- origano
- sale
- peperoncino

ESECUZIONE



1 Lavate e tagliate a dadini i pomodorini. Metteteli in una pentola antiaderente con i capperi, l'acciuga, l'origano, lo spicchio di aglio, il peperoncino e fate cuocere per circa 10 minuti



2 Prendete le fette di pesce spada, lavatele in acqua abbondante e mettetelo in infusione per qualche minuto nel vino bianco



3 Adagiate le fettine di pesce spada nella padella antiaderente e fate cuocere per qualche minuto, da entrambe le parti, avendo cura di ricoprirle con il sugo

RICETTA TRADIZIONALE

490 CALORIE A PORZIONE

INGREDIENTI PER DUE PERSONE

- 400 g di pesce spada
- 30 pomodorini
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 20 olive verdi
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- cipolla
- origano
- sale
- pepe