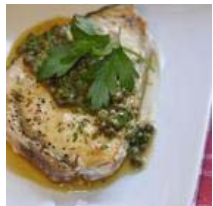


Torna a: [Pesce spada ai capperi](#)

## Pesce spada ai capperi

Ricetta di: Deborah



(1)

Aggiunto ai preferiti da 4 cuochi

Facile

 Pronta in **20 minuti**

Foto di: CookingUpAStorm

Un piatto di pesce ai sapori del Mediterraneo. Gustoso e semplice da preparare. Il pesce spada è un pesce parzialmente grasso ed è facile da acquistare nei mercati ittici.

### Ingredienti

Porzioni: 4

- 4 tranci di pesce spada
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe q.b.
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- ½ cucchiaino di origano
- 2 cucchiaini di capperi sott'aceto
- 1 limone spremuto

### Preparazione

Preparazione: **5 minuti** | Cottura: **15 minuti**

1. Cuocete i tranci di pesce spada in padella con un pò d'olio a fuoco medio per 6 minuti circa e metteteli da parte. Salate e pepate.
2. Nella stessa padella, aggiungete il prezzemolo, l'origano e i capperi mescolando per circa un minuto. Aggiungete un filo d'olio se necessario.
3. Aggiungete quindi il succo di limone e mescolate.
4. Versate il sughetto così ottenuto sui tranci di pesce spada e accompagnate con un'insalata di pomodorini e rucola.

Aggiornato al: 13 mag 2015

TUTTI I DIRITTI RISERVATI © 2014 Allrecipes.com, Inc.

[Stampa](#)

allrecipes.it