

Torna a: [Pesce spada alla calabrese](#)

[Stampa](#)

Pesce spada alla calabrese

Ricetta di: Erinn



(0)

Aggiunto ai preferiti da 1 cuochi

Facile

 Pronta in **33 minuti**

Foto di: Erinn

I tranci di pesce spada sono cotti alla griglia e serviti con una vinaigrette di succo di limone, olio, aglio, prezzemolo, origano e menta.

Ingredienti

Porzioni: 4

175ml d'olio extravergine d'oliva

succo di 1 limone

3 spicchi d'aglio tagliato a spicchi

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di menta tritata

450g di trance di pesce spada

sale e pepe q.b.

Preparazione

Preparazione: **5 minuti** | Cottura: **8 minuti** | Tempo aggiuntivo: **20 minuti, marinatura**

1. Mescolare bene l'olio, il succo di limone, l'aglio e le erbe in una ciotola. Mettere da parte il composto e lasciarlo marinare per 15-20 minuti.
2. Fare scaldare la griglia del forno o il barbecue. Salare e pepare leggermente il pesce spada. Cuocerlo da un lato 3 o 4 minuti, girarlo e continuare la cottura altri 2 o 3 minuti.
3. Trasferire il pesce spada su un piatto caldo, cospargerlo del composto d'olio e limone e servirlo caldo.

Offerto da: Allrecipes

Aggiornato al: 13 mag 2015

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