



PESCE SPADA TRANCE CONFEZIONATO

Sistemare i tranci o le fette di pesce spada congelato in un piatto senza sovrapporli. Lasciar scongelare per circa 12 ore nel frigorifero o circa un paio d'ore a temperatura ambiente. Oppure in acqua fredda corrente senza toglierlo dalla confezione sottovuoto. Dopo che il tutto si è scongelato, dare una sciacquata veloce e poi asciugare subito con un foglio di carta da cucina. In padella: intanto mettere sul fuoco una padella antiaderente, ricordarsi che la fiamma deve essere vivace e quindi non troppo alta e neanche troppo bassa. A questo punto sistemare uno o due per volta i tranci di pesce spada nella padella e procedere alla cottura. Dopo 2-3 minuti rigirare il pesce e lasciarlo cuocere per lo stesso tempo anche dall'altra parte. Dopo aver rigirato il pesce da entrambi i lati è possibile aggiungere il sale e il pepe. Quindi, il tempo di cottura del pesce spada congelato in padella è di circa 4-6 minuti e dipende soprattutto dallo spessore dei tranci o delle fette. Al forno: si realizza ponendo il pesce in un tegame ricoprendolo con un trito di aglio e prezzemolo. Salate le fette di pesce spada e passatele nel battuto aromatico da entrambe i lati. Disponete il pesce in un tegame, ben irrorato di olio, ricopritelo con il trito rimasto, bagnate con un bicchiere di vino bianco secco e cospargete di capperi. Ponete il tegame in forno a cuocere a temperatura media per circa 10/15 minuti. Al termine servite subito in tavola in un piatto da portata riscaldato