Pesce spada e zucchine: connubio perfetto

Data: Invalid Date | Autore: Mia S. Aaron



Un'altra settima è appena scivolata via e gennaio volge già al suo naturale termine. Personalmente, mi sto preparando alle prossime vacanze. No, non parlo di Pasqua ma dell'estate che giungerà improvvisamente senza neanche accorgercene. Questi pensieri sono probabilmente dettati dalla voglia che smetta di piovere e che le temperature si alzino. Beh, non viviamo proprio in Siberia o in Alaska, ma fa comunque freddo. Giusto ieri, quando la voglia d'estate si è fatta sentire in maniera più prepotente, ho deciso di cucinare un secondo che negli odori e nei sapori la ricorda molto.[MORE]

Come sempre la ricetta mi è stata gentilmente concessa dal sito **www.acenadallesorelle.com**e vi posso assicurare che il piatto non solo è molto semplice da preparare, ma è anche delizioso.

Ingredienti per 4 persone:

4 zucchine verdi di Milano;
4 fette di pesce spada;
1 cucchiaino di dado granulare;
1 bicchiere di vino bianco;
sale q.b.;
pepe q.b.;
olio evo;
la scorza di un limone.

In una padella antiaderente triturate le zucchine e mettetele a soffriggere un un filo di olio evo. Fate cuocere nell'acqua rilasciata dalle zucchine stesse e insaporite con il dado granulare.

A metà cottura, unite il pesce spada che andrà in parte tagliato in grossi pezzi e in parte sbriciolato. A questo punto aggiustate di sale e pepe.

Quando il pesce e le zucchine saranno cotti, sfumate con il vino bianco e fate evaporare.

Prima di servire, guarnite ogni piatto con delle zeste di limone (ossia la buccia dell'agrume dalla quale avrete eliminato la mollica) che, a contatto con il vapore, rilasceranno delle piacevolissime note agrumate che renderanno il piatto più leggero!

Mia S. Aaron

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/pesce-spada-e-zucchine-connubio-perfetto/23555