

ESPADA AL TEGAME

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pesce spada nero di 1000 g
- sale
- pepe
- 400 g di cipolle tritate
- 200 g di peperoni rossi affettati
- 200 g di peperoni gialli affettati
- 500 g di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaino di peperoncino tritato

Decapitare, eviscerare e pulire bene un piccolo pesce spada nero di circa 1000 g di peso; lavarlo, asciugarlo e passarlo direttamente in forno caldo a 120' con sale e pepe.

Dopo 20 minuti unire al pesce una salsa preparata cuocendo a fiamma alta e per pochi minuti 400 g di cipolle tritate, 200 g di peperoni rossi affettati, 200 g di peperoni gialli affettati, 500 g di polpa di pomodoro e un cucchiaino di peperoncino tritato.

Far cuocere per 30 minuti in forno e quando il pesce è cotto servirlo irrorato della salsa di cottura passata al setaccio.