

PESCE SPADA AI FERRI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 fette di pesce spada (fette di 200 g)
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

Accendete il fuoco sotto ad una padella antiaderente o di ferro in attesa che il recipiente diventi bollente. Quindi adagiatevi dentro, una ad una, le fette di spada badando che cuociano solo per 3 o 4 minuti da entrambe le parti. A fine cottura spegnete il fuoco e deponetele in un piatto salandole e pepandole moderatamente.