

---

# PESCE SPADA AL FINOCCHIO SELVATICO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 fette di pesce spada
- farina
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 spicchio di aglio
- 1 pugno di pinoli
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1 ciuffo di finocchio selvatico (o cimette di finocchio)
- sale
- pepe

Lavate e asciugate le fette di pesce spada, infarinatele e adagiatele in una padella capace dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio con l'olio.

Bagnate tutto con il vino bianco, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per 5 minuti sul fuoco basso girando le fette di pesce.

Aggiungete un bicchiere scarso di acqua, i pinoli, il finocchio selvatico sminuzzato e continuate la cottura per altri 15 minuti.

Servite le fette di pesce spada ben coperte con il loro fondo di cottura.