

PESCE SPADA AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 trance di pesce spada
- 1 cipolla
- aglio
- abbondante prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bicchiere di olio d'oliva
- sale
- pepe

Tritate cipolla, aglio e abbondante prezzemolo.

Mettetene un po' in una pirofila, sopra sistemate le trance di pesce, salate, pepate, ricoprite con il trito rimasto e condite con un bicchiere d'olio e uno di vino bianco.

Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per mezz'ora, bagnando spesso il pesce con il sugo.