

PESCE SPADA ALLA PALERMITANA

Ingredienti per 4 persone:

- 20 cl di olio d'oliva,
- 20 cl di vino bianco,
- 4 fette di pesce spada (200 g ognuna),
- 2 cipolle affettate,
- 2 foglie di alloro,
- sale,
- pepe in grani,
- origano,
- alcune fette di limone.

In una terrina mescolate l'olio con il vino, sbattendoli energicamente con una forchetta.

Nettate accuratamente le fette di pesce spada, quindi lavatele velocemente sotto l'acqua corrente, asciugatele servendovi di un foglio assorbente e mettetele in una casseruola; bagnatele con l'emulsione preparata, mettetevi sopra le cipolle, le foglie di alloro sminuzzate e condite quindi con sale e pepe in grani leggermente pestato.

Coprite la casseruola con un foglio di pellicola trasparente e lasciate marinare per 2-3 ore.

Eliminate l'alloro e le cipolle, passate le fette di pesce spada da entrambi i lati nell'origano e fatele quindi cuocere 5 minuti per parte in padella oppure sopra una griglia, girandole più volte affinché cuociano senza bruciarsi.

Servite subito, accompagnando a piacere il pesce con spicchi di limone.