

PESCE SPADA IN UMIDO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 trance di pesce spada,
- 300 g di polpa di pomodoro,
- alloro,
- 1 spicchio di aglio,
- cerfoglio,
- basilico,
- 60 g di olive nere,
- 15 g di capperi,
- sedano,
- 1 cipolla,
- 1 carota,
- 40 g di formaggio parmigiano,
- vino bianco secco,
- olio d'oliva,
- 1 pizzico di sale,
- 1 pizzico di pepe.

Disponete le trance di pesce in una teglia con una fogliolina d'alloro e uno spicchio d'aglio intero, cospargete di cerfoglio e basilico freschi tritati, condite con due giri d'olio versato a filo, spolverizzate con un pizzico di sale e di pepe.

Ponete sul fornello a fuoco medio e lasciate insaporire per mezz'ora, girando il pesce ogni tanto.

Quindi passate in forno preriscaldato a 180°C per un quarto d'ora scarso, spruzzando spesso le trance con un po' di vino bianco.

Scaldate in un tegame due cucchiari d'olio e rosolatevi la cipolla, il sedano e la carota tritati.

Aggiungete la polpa di pomodoro tagliata a pezzetti, i capperi, le olive snocciolate e cuocete per circa 10 minuti aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua perché la salsa deve essere un po' abbondante.

Versatela sul pesce, cospargete di parmigiano a scaglie e ponete di nuovo in forno ben caldo per circa un quarto d'ora.

Lasciate riposare e insaporire alcuni minuti prima di servire.