

RICETTA DEL GIORNO

Pesce spada coi peperoni

INGREDIENTI: 600 g di pesce spada tagliato a trance, una cipolla, una carota, prezzemolo, olio d'oliva, due peperoni gialli, una tazza di salsa di pomodoro, sale, pepe.

PREPARAZIONE: Soffriggere la cipolla a fette sottili in olio con sale e pepe. Tagliare a strisce i peperoni e farli scottare per qualche minuto in olio bollente. Lessare la carota e tagliarla a dadini. In un tegame unire la cipolla ed i peperoni soffritti, la carota lessa, una tazza abbondante di salsa di pomodoro, pepe, il trito di un mazzetto di prezzemolo ed infine il pesce spada. Mescolare, controllare di sale e cuocere a fuoco basso per 30 minuti da quando inizia a sobbollire. Servire caldo.
Variante: in alcune famiglie c'è l'abitudine di unire il pesce spada dopo averlo fritto in padella con olio; in questo caso il tempo di cottura ovviamente si riduce della metà.