Pesce spada con cicoria alla calabrese



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Tomillo: 1 cda.
Alcaparras: 50 g
Queso Pecorino: 150 g
Peperoncino: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 200 cc
Pasas de Uva: 100 grs.
Pez Espada: 1 k
Sal y Pimienta: A gusto
Tomates cherry: 500 grs.
Pan Rallado: 250 g
Perejil: 1 cda.

Guarnición

Achicoria: 2 Plantas
Sal: A gusto
Peperoncino: 1 Unidad
Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 30 cc

Preparación de la Receta

- Elimine la membrana interna del pescado, la carne oscura, la piel y córtelo en porciones.
- Ralle el queso pecorino.
- Corte el *peperoncino* con la mano.
- Pique el *perejil*, el *tomillo* y reserve.
- En un bowl mezcle el pan rallado con el pecorino rallado, la sal el *peperoncino* y el aceite de oliva.
- Reboce un lado del pescado con esta preparación.
- En una sartén con aceite de oliva dore el *ajo* con el pescado comenzando por el lado rebozado.
- Condimente con sal y pimienta.
- De vuelta el pescado y termine la cocción en el horno caliente (200º C) durante 8 minutos.
- Retire el pescado del horno y vuelva a la hornalla.
- Incorpore los tomates cherry, las pasas de uva y las *alcaparras*.

- Espolvoree con las hierbas frescas picadas.

Guarnición

- Corte la *achicoria* en trozos.
- Pele y aplaste el *ajo*.
- Pique el *peperoncino*.
- En una *cacerola* con abundante agua salada hirviendo blanquee la *achicoria* durante 5 a 10 minutos.
- Corte la cocción en agua helada.
- En una sartén con aceite de oliva caliente la *achicoria* con el *ajo* y el *peperoncino*.

Presentación

- Sirva el pescado en el costado de un plato y en el otro costado la *achicoria*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pesce-spada-con-cicoria-alla-calabrese