



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## ***Pesce spada pinoli, olive e capperi***



**4** Persone

**Secondi** Categoria

**facile** Difficoltà

**30 minuti** Tempo

Attrezzatura : **padella**

Questa ricetta di pesce spada con pinoli, olive e capperi fa largo uso delle olive, possibilmente taggiasche, orgoglio della produzione regionale ligure. Un piatto semplice e veloce da realizzare ma molto gustoso. C'è chi prepara la ricetta utilizzando i pomodorini e chi senza.

### **Ingredienti**

- 4 fette di pesce spada
- 20 gr di pinoli
- 30 olive nere
- 10 gr di capperi
- 8 pomodorini
- vino bianco
- olio extra vergine d'oliva
- aglio
- origano
- prezzemolo
- sale
- pepe

## **Preparazione Pesce spada pinoli, olive e capperi**

### **Passo 1.**

Preparate un soffritto con due spicchi d'aglio tritati.

### **Passo 2.**

Aggiungete il pesce spada e sfumate con un bicchiere di vino bianco secco.

### **Passo 3.**

Aggiungete le olive, i capperi dissalati, i pinoli, i pomodorini tagliati a spicchi e del prezzemolo tritato, quindi fate cuocere per una decina di minuti.

#### **Note**

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 17/01/2020
- ✓ **Calorie:** 350 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,9 (13 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)