



## PESCE SPADA ALLA LIVORNESE

 10 minuti 40 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 1000 grammi di pesce spada
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 50 grammi di olive nere
- 30 grammi di capperi sott'aceto
- qb di prezzemolo, fresco
- qb di aglio, fresco

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Imbiondire l'aglio nell'olio ben caldo e toglierlo prima che diventi scuro. Tagliare grossolanamente i pomodori pelati e aggiungerli all'olio, aggiungere anche le olive e i capperi. Cuocere il pomodoro per 10 minuti circa. Aggiungere il pesce spada e cuocerlo 3 minuti circa per lato, il sugo dovrà essere ristretto a sufficienza. Regolare di sale e pepe e spolverizzare con il prezzemolo tritato secondo il proprio gusto.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (375 g)	% AR
ENERGIA	97 kcal	365 kcal	18 %
PROTEINE	12 g	44 g	88 %
CARBOIDRATI	2 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	6 %
LIPIDI	5 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	95 mg	355 mg	15 %