



PESCE SPADA ALLA LIVORNESE PORZIONE MEDIA

 10 minuti
 40 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 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 (325 g)	% AR
ENERGIA	95 kcal	310 kcal	16 %
PROTEINE	11 g	35 g	71 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	5 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	5 %
SODIO	95 mg	310 mg	13 %