

Pesce Spada Ai Ferri

Accendete il fuoco sotto ad una padella antiaderente o di ferro in attesa che il recipiente diventi bollente. Quindi adagiatevi dentro, una ad una, le fette di spada badando che cuociano solo per 3 o 4 minuti da entrambe le parti. A fine cottura spegnete il fuoco e deponetele in un piatto salandole e pepandole moderatamente.

Ingredienti

4 Fette Pesce Spada (fette Di 200 G)

1 Pizzico Sale

1 Pizzico Pepe

Note

Preparazione: 10 minuti.