

Spada arrosto con pomodorini



Ingredienti

- 2 fette di pesce spada
- 200g pomodorini
- 1/2 cucchiaino Alloro frantumato CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino aglio macinato CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino pepe bianco macinato CANNAMELA
- 1 cucchiaino capperi dissalati
- 1 cucchiaino olive snocciolate
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- qb sale
- 1 cucchiaio farina
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
2 persone



Portata
Secondo



Tempo
5 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
466*



Preparazione

- 1 Unire al pesce i capperi e le olive.
- 2 Aromatizzare con l'alloro frantumato CANNAMELA.
- 3 Salare e completare con l'aglio macinato CANNAMELA e il pepe bianco macinato CANNAMELA.
- 4 Aprire il sacchetto forno Cuki, inserire la farina e agitarlo.
- 5 Trasferire il pesce nel sacchetto forno Cuki.
- 6 Aggiungere i pomodorini divisi a metà e l'olio.
- 7 Chiudere il sacchetto con l'apposito legaccio.
- 8 Adagiare il sacchetto forno Cuki in una pirofila e infornare a 180° per 20 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.

Per velocizzare l'operazione di preparazione ponete le fette di spada, le spezie, le erbe aromatiche e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto già infarinato, poi agitatelo delicatamente facendo attenzione a non romperlo.

- 9 E' possibile cuocere le fette di spada anche nel microonde ad una potenza media (1 a 10=6 oppure 540 W) per 10 minuti.