

Involtini di pesce spada

Ricetta Siciliana

a cura di Antonio Saitta

INGREDIENTI per 1 persona

- 120 gr di fettine di pesce spada tagliate molto sottili

Per il ripieno:

- 15 gr di pangrattato
- 5 gr di pecorino grattugiato
- 10 gr di pomodori pelati
- 10 gr di pinoli
- 10 gr di uva passa
- 5 gr di olio extravergine di oliva (½ cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b

Per l'esterno:

- 3 foglie di alloro
- 3 fettine di cipolla
- 5 gr di pangrattato
- 5 gr di olio extravergine di oliva (½ cucchiaino)
- Sale per l'acqua di bollitura

PREPARAZIONE

Tagliare le fettine di pesce spada molto sottili; su ciascuna di esse disponete il ripieno preparato mescolando tutti gli ingredienti indicati: pangrattato, salsa di pomodoro, olio, sale, pepe, pecorino grattugiato, uva passa, pinoli.

Fare un involtino, arrotolando la fettina di pesce su se stessa e badando a chiudere bene perché il ripieno non esca. Infilare gli involtini in spiedini di legno o di acciaio, alternandoli con una foglia di alloro ed una di cipolla. Passare gli spiedini nel pangrattato e cuocerli alla brace o al forno con un filo d'olio.



CURIOSITÀ

Il pesce spada rappresenta il principale ingrediente dei menù a base di pesce della cucina siciliana: è chiamato il "principe dei mari" per la sua carne molto gustosa, soda, bianca, delicata e priva di lisce e spine.

Un'antica leggenda narra che i pescatori siciliani, per catturare il pesce spada, 'gli sussurravano una filastrocca grecale' e lui rimaneva fermo e incantato, questo poiché è un pesce difficile da catturare, essendo velocissimo e molto combattivo.

In Sicilia il migliore pesce spada si pesca nelle acque dello stretto di Messina.



VINO CONSIGLIATO
Bianco d'Alcamo

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 408

Proteine	g 27	Colesterolo	mg 88	Fibra	g 1,97
Lipidi	g 23	Ac. grassi saturi	g 4,65	Sodio	mg 636
Glucidi	g 24	Ac. grassi monoinsaturi	g 13,35		
		Ac. grassi polinsaturi	g 4,22		