

## **Dott. Antonio Corsano**

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

# *Le ricette*

## Spiedini di pesce spada e cipolla rossa



### **Ingredienti per 4 persone**

- 600 g di filetti di pesce spada
- 2 cipolle rosse piccole
- 1 cetriolo
- olive nere snocciolate
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (60 g)
- succo di 2 limoni
- 2 cucchiaini di origano secco
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento
- yogurt greco

### **Preparazione della ricetta**

Ponete in una ciotola l'olio, il succo di limone, l'origano, il sale, il pepe macinato al momento ed emulsionate il tutto. Private il pesce spada della pelle, tagliatelo a cubetti di circa 2,5 centimetri per lato, mettetelo in una pirofila e versatevi sopra il condimento; giratelo affinché risulti unto su entrambi i lati, poi lasciatelo marinare per qualche minuto. Sbucciate e tagliate la cipolla, facendo in modo che gli spicchi restino piuttosto grandi, tagliate il cetriolo a fette di circa un paio di centimetri di spessore. Prendete poi degli spiedini di acciaio, bagnateli con acqua, e infilatevi alternativamente i pezzetti di pesce spada, le rondelle di cetriolo, gli spicchi di cipolla e le olive nere. Oliate leggermente una bistecchiera e scaldatela a fuoco medio-alto. Adagiate gli spiedini sulla bistecchiera e spennellateli via via con l'emulsione rimasta, lasciando cuocere per qualche minuto, avendo l'accortezza di rigirarli con frequenza, fino a che il pesce non risulterà bel cotto. Serviteli caldi con lo yogurt greco.

Segreteria: Tel. 041-5801357

[www.antoniorsano.it](http://www.antoniorsano.it)

mail: [studio@antoniorsano.it](mailto:studio@antoniorsano.it)