

PESCE SPADA IN FORNO ALLA MARINARA



Ingredienti per 4 persone:

4 fette di pesce spada
½ cipolla
Aglio
Cipolla
Basilico
Prezzemolo
Origano
Sale e pepe
2 pomodori
Olio extravergine di oliva
Buccia di un limone



Preparazione:

Lavare e asciugare le fette di pesce spada. Disporle in una teglia unta di olio e cosparsa con ½ cipolla tritata.

Cospargere il pesce con aglio a fette sottili, cipolla, basilico e prezzemolo tritati, origano, sale e pepe e i pomodori tagliati a pezzetti. Versare sul pesce due cucchiari di olio e la buccia grattugiata del limone. Mettere la teglia in forno preriscaldato a 170°C e cuocere per 20 minuti. Lasciar riposare il pesce nel forno spento per 10 minuti e servire.