



Pesce spada marinato in crosta Dukkah con barbabietole a cubetti

Con il Pesce spada marinato in crosta Dukkah con barbabietole a cubetti, porteremo in tavola una ricetta all'insegna della multiculturalità e dei contrasti di sapori e colori. L'apporto calorico è prevalentemente proteico con circa 420 kcal.



Pesce spada marinato in crosta Dukkah con barbabietole a cubetti (Foto © Andrea Triverio).

In questo piatti, il **pesce spada** sarà marinato nel limone e nello **zenzero** e, successivamente, saltato in padella con un'impanatura "**Dukkah**", una miscela ispirata alla **tradizione egiziana** preparata con nocciole e pistacchi tritati, cumino, sesamo, paprica, coriandolo, sale e pepe. Nella nostra variante, però, useremo la maggiorana al posto del coriandolo.

Ricetta Pesce spada marinato in crosta Dukkah con barbabietole a cubetti



Ingredienti per porzione

- 200 grammi di pesce spada
- 100 grammi di barbabietola rossa precotta

Panatura Dukkah: ingredienti

- Nocciole (qb)
- pistacchi (qb)
- cumino (qb)
- paprica (qb)
- pepe (qb)
- sesamo (qb)
- maggiorana (qb)

Marinatura limone e zenzero: ingredienti

- 2 limoni
- zenzero (qb)

Procedimento

Privare della pelle la fetta di pesce spada e tagliarla a listarelle di 2 cm. Spremere due limoni e marinare il pesce per circa per 5 minuti, aggiungendo due fette di zenzero fresco (1).



(1) Marinatura del pesce spada in limone e zenzero (Foto © Andrea Triverio).

Nel frattempo, tritate le nocciole e i pistacchi che mescolerete con le altre spezie per creare l'impanatura (2).



(2) Spezie per l'impanatura: pistacchi, paprica, nocciole, cumino, pepe, sesamo e maggiorana (Foto © Andrea Triverio).

Preriscaldate una padella antiaderente e adagiate, con cura, il pesce; andrà ruotato durante la

cottura affinché si cuocia in modo uniforme (basteranno pochi minuti). Sfumate con qualche cucchiaino del miscuglio di limone e zenzero che era servito per la marinatura. .

A parte, tagliate a cubetti la barbabietola precotta e conditela con sale, pepe e un cucchiaino d'olio. Si consiglia di non aggiungere altro condimento in modo che il contrasto con il pesce marinato, risulti più interessante al palato.

Impiattamento

Tenere tutti gli ingredienti da parte e iniziare sistemando qualche cubetto di barbabietola al centro del piatto, avendo cura di distribuire il tutto in modo armonico.

Posizionate i tranci di pesce spada cercando di muovervi, come sempre, dal centro verso i bordi e prestando attenzione alla visione d'insieme.

Spolverate con la buccia del limone grattugiato.



L'apporto calorico sarà intorno alle **420 kcal**.



Buon appetito!

Data di creazione

10/02/2017

Autore

andrea-triverio