

OLIO CUORE

Tagliata di pesce spada alla griglia



Ingredienti

- 800 g pesce spada in tranci
- 1 spicchio aglio
- origano
- timo
- 3 cucchiari **Olio Cuore**
- 400 g zucchine mondate
- 320 g pomodori mondati
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe bianco macinato

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 311 Kcal**
- **Grassi: 16.25 g**

Preparazione

- In una ciotola miscelare un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** con lo spicchio d'aglio tritato, ½ cucchiaino di origano, ½ cucchiaino di timo, un pizzico di sale e uno di pepe bianco.



- In un recipiente porre il pesce, irrorare con l'emulsione a base di **Olio di Mais Cuore** e lasciare marinare in frigo per 60 minuti.



- Nel frattempo tagliare le verdure a fette. Cuocere le verdure sulla griglia calda, condire con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore** e regolare di sale.



- Trascorso il tempo della marinatura, cuocere il pesce sulla griglia calda.



- Trasferirlo nel piatto e irrorare con un cucchiaino di **Olio di Mais Cuore**.
- Regolare di sale e di pepe, adagiare le verdure grigliate, poi servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico