

*Ideale per una
silhouette perfetta*



Trancio di pesce spada e verdure al profumo di limone

INGREDIENTI

ingredienti per 4 persone

- 4 tranci di pesce spada di circa 150 g cadauno
- 2 zucchine
- 12 asparagi
- la buccia grattugiata di 2 limoni non trattati
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di foglioline di timo
- olio extra vergine d'oliva
- sale

ESECUZIONE

Fare un trito con lo spicchio di aglio, il timo e la buccia del limone; cospargerlo sulle fette di pesce da ambo i lati; disporle poi su di un vassoio, coprirle con pellicola trasparente e farle marinare per 1 ora circa al fresco. Nel frattempo lavare le verdure, dividere per il lungo gli asparagi dopo avere eliminato la parte più fibrosa, e le zucchine a fettine non troppo sottili, pennellare le verdure con olio e passarle sulla griglia calda per pochi minuti per parte. Disporle su di un piatto e insaporirle leggermente con un pizzico di sale. Frullare con un mixer ad immersione l'olio, il succo di limone, il pizzico di sale, le mandorle tostate e il prezzemolo fino ad avere una crema liscia e omogenea; se risulta troppo densa diluire con poca acqua. Grigliare le fette di pesce spada pochi minuti per lato, servire con gli asparagi e le zucchine, accompagnare con la salsa al limone.

per la salsa al limone

- 8 cucchiaini di olio
- 40 g di mandorle tritate e tostate
- 1 cucchiaino di prezzemolo
- succo e buccia grattugiata di un limone
- 1 pizzico di sale

ispirato al film

IL
DIAVOLO
VESTE
PRADA

disponibile in DVD

