

tutto il sito



Cosa hai in frigo?

FACILI VELOCI PRIMI SECONDI DOLCI CERCA STAMPA INVIA CONDIVIDI



## ARROSTO DI PESCE SPADA DELLO STRETTO, MEZZANCOLLE MEDITERRANEE AL PISTACCHIO

Ricetta d'autore di **FILIPPO COGLIANDRO CHEF de L'ACCADEMIA GOURMET L**  
 Crediti ph: **Stefano Mileto**

inviata da *pressoffices*

ti per 4 persone:

pesce Spada tagliato a fette da 250 gr  
 mezzancolle Mediterranee  
 pistacchio q.b.  
 fagioli neri q.b.  
 riso soffiato e Lampone q.b.  
 olio vergine di Oliva Aspromontano q.b.

2017)

**Piatto unico**

**Facile**

preparazione: **Meno di 30 minuti**

**In padella**

ti per 4 persone

### Ingrediente

pesce spada tagliato a fette  
mezzancolle

olio vergine aspromontano

pistacchio

fagioli neri qb

riso soffiato  
 lampone

ione

ogni fetta di Pesce Spada in tre parti uguali.  
 Le mezzancolle lasciando attaccata la testa ed il codino. Aprire il filetto il dorso delle mezzancolle prestando attenzione a non separare la polpa.  
 Insaporire le mezzancolle ed i tranci di Spada in un condimento di olio, sale, pepe.  
 Servire sopra le mezzancolle la polvere di Pistacchio, i Sesami e la

PIÙ LETTE PIÙ COMMENTATE PIÙ VOTATE

Parmigiana di melanzane non fritte

Polpette di zucchine

Risotto ai funghi porcini secchi

Tagliatelle al limone

Primo di emergenza

Tortino di zucchine

Rotolo di frittata

Un primo leggero

Caprese al limone

Orecchiette al pesce spada

### ANNUNCI

#### Vini La Delizia

Vini la Delizia, Produzione Vendita vini e Spumanti, Casarsa della delizia

#### Davenia

Specializzati nella produzione di vini, olio, conserve alimentari e commercializzazione di prodotti pugliesi da oltre 40 anni

#### Cantina di Arceto

Vini di Arceto la tradizione della nostra terra, Lambrusco, Reggiano DOC, Colli di Scandiano e Canossa DOC, Vini Bianchi e Rossi, Fermi e Frizzanti. Solo vino a Denominazione di Origine Controllata.

#### Cose Buone

Cose Buone, da Daniela e Davide: Cacioteca, Salumeria e Vinoteca. Selezione e Vendita Prodotti Tipici e confezionatura Cassette Regalo: la Tua Bottega di specialità.

#### ALTRI

##### Serata per TeleThon

inviata da *ilmerloparlante*

Difficoltà: **Facile**  
 Tempo: **Tra 1 e 2 ore**

**Insalata di patate California style**  
*lucasper*

**Avena integrale con zucchine e fiori**  
*trefuochi*

**A FIRENZE AL TU MI TURBI IL POLPO IN COCCIO CON OLIVE TAGGIASCHE**  
*pressoffices*

**Insalata tricolore con feta, anguria, basilico e semi di zucca**  
*annalaura76*

[Lista completa](#)


#### ALTRI PIATTI FACILI

**Cappesante in umido con Porro e Datterino**  
 ricetta d'autore di Filippo Cogliandro chef

i Riso soffiato e Lamponi. Inumidite con un filo di olio e  
n forno a 160° per 10 minuti.  
astra rigata arrostita i tranci di Pesce Spada.  
di sale e completate con un filo di olio Extravergine d'oliva  
ntano.

#### sta ricetta

7 voti (voto medio: 3,3)

 31 persone consigliano questo elemento. Consiglialo prima di tutti i tuoi amici.

*ste, suggerimenti, consigli? Di' la tua*

#### L'ACCADEMIA GOURMET di Reggio Calabria crediti ph: Stefano Mileto

*inviata da pressoffices*

Portata: **Secondo**  
Tempo: **Meno di 30 minuti**

**Ricetta d'autore: Zuppa di  
Fave e cicoria di Domenico  
Cilenti**  
*pressoffices*

**PANE, BACCALA' E  
PEPERONI**  
*pressoffices*

**TAGLIOLINI AL CHIANTI  
CLASSICO RISERVA  
di "MINA E LE SUE RICETTE"**  
*pressoffices*

**"Torreglia sotto le Stelle  
con le Tavole Tauriliane"**  
*ilmerloparlante*

[Lista completa](#)

#### LEGENDA

*Articolo*

*Contenuto multimediale*

*Ricetta d'autore*

*Ricetta di un utente*