

# Pesce spada con finocchi fondenti



di Anna Rosa Augurio - 20/07/2015 15:42 | aggiornato 21/07/2015 10:16

Secondo piatto a base di pesce, molto aromatico e dal sapore eccezionale: il pesce spada con finocchi fondenti creata e realizzata dallo chef Andrea Mainardi.

La realizzazione di questo piatto prelibato e appetitoso è molto **semplice**. Si dispongono in una casseruola i **tranci di pesce spada** insieme al resto degli ingredienti: i finocchi molto aromatici e dal sapore dolce e deciso, il baccello di vaniglia che regalerà alla preparazione **essenze esotiche** e raffinate, la scorza di arancia che dona sapore e fragranze **agrumate**, il peperoncino che rende brioso e frizzante il piatto, sale nero, aglio e olio extravergine di oliva.

La cottura del pesce spada con finocchi fondenti è piuttosto lunga, per permettere una perfetta cottura ed un amalgama dei sapori unico e originale.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

In tegame

### Categoria

Secondi di pesce

### Preparazione

15 minuti

### Cottura

120 minuti

### Tempo totale

135 minuti

### Dosi

4 persone

## Ingredienti

### Pesce spada

4 fette

### Finocchi

4

### Olio extravergine d'oliva

1 litro

### Baccello di vaniglia

1

### Sale nero

q.b.

### Peperoncino

1

### Aglio

1 spicchio

### Origano fresco

q.b.

### Scorza di arancia

q.b.

# Preparazione

1. In una **casseruola** mettere le fette di pesce spada, i finocchi tagliati a spicchi e con le loro foglioline verdi, l'origano fresco, il baccello di vaniglia, la scorza di arancia, il sale nero, l'olio extravergine di oliva, il peperoncino e uno spicchio di aglio.
2. Lasciare cuocere a **fiamma bassa per almeno un paio di ore**.
3. Una volta arrivato a cottura, trasferire il **pesce spada con finocchi fondenti** sopra un piatto da portata, decorare con origano fresco e **bucce di arancia fritte**. Buon appetito!!!

Vota la ricetta

