

## Show cooking chef Stefano Pinciaroli

Talent chef e dietista a confronto fra gusto e salute

### PESCE SPADA CON FINOCCHI E ARANCIA

<b>Ingredienti</b>	<b>Q.ta totale</b>	<b>Attrezzatura</b>
Pesce spada a fette	4	Tagliere
Arancia	2	Coltello
Finocchi	2	Pentolino
Scorza di limone	1	Pinze
Aglio	1	Piatto di portata
Pinoli	30gr	Placchetta inox
Noci	30gr	2 Bastardella piccola
Olio evo	50gr	Cucchiari
Prezzemolo tritato	20gr	
Uva passa	50gr	
Origano	2gr	

#### **Procedimento:**

Pulire il pesce spada togliendo la pelle esterna e l'osso centrale.

Scottarlo in padella antiaderente per qualche minuto su tutti i lati.

Tagliare a Julienne il finocchio e aggiungere arance pelate a vivo, noci, pinoli tostati ,e uva passa.

Frullare con un frullatore ad immersione dell'aglio tritato, prezzemolo, scorza di limone e origano.

Usare l'olio aromatico per condire l'insalata di finocchi.

Mettere al centro di un piatto i finocchi e adagiarvi sopra lo spada spadellato.

Guarnire con erbe aromatiche fresche.