



Microonde: Bocconcini di pesce spada - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

secondo piatto - microonde - pesce - spada

Ingredienti per 4 persone:

500 g. pesce spada, un rametto di rosmarino, uno spicchio d'aglio, 30 g. olive nere, un cucchiaino di olio di oliva extra vergine, sale

Procedimento:

Tagliate il pesce spada a cubetti di circa 3 cm. In una pirofila adatta alla cottura a microonde mettete lo spicchio d'aglio, il rosmarino e l'olio di oliva extra vergine. Cuocete alla massima intensità per 1 minuto. Unite il pesce, le olive nere, coprite con pellicola trasparente e cuocete alla massima potenza per 5 minuti. Salate, fate riposare scoperto per 2 minuti e poi servite.

eCucinando.it