

## Tartare di pesce spada agli agrumi

**Tempo di preparazione: 30 minuti**

**Tempo di cottura: 10 minuti**

**Difficoltà: Facile**



### Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di pesce spada
- 2 arance
- 2 finocchi
- 1 limone
- 1 cucchiaino di pepe rosa
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Preparazione della ricetta

Unite il succo di limone con il sale, il pepe nero e 4 cucchiai d'olio extravergine di oliva, emulsionando il tutto con una forchetta fino ad ottenere una salsina. Tagliate a spicchi sottili i finocchi eliminando le parti più dure. Pelate le arance a vivo, tagliandole poi a spicchi; mescolatele ai finocchi in un'insalatiera e condite con metà della salsina. Aggiungete il pepe rosa pestato alla salsina rimasta. Togliete al pesce spada la pelle e sminuzzatelo grossolanamente con un coltello. Alternate in un piatto da portata i finocchi e le arance disponendoli a girandola, e ponendovi sopra dei mucchietti di pesce spada. Condite con la salsina rimasta e servite subito.

**\*Importante.** Quando volete mangiare il pescato crudo assicuratevi dal vostro fornitore che sia stato abbattuto. L'abbattitore è uno strumento che consente di portare l'alimento a bassissime temperature (-20/-40°C) per un tempo tra le 24 ore e i 7 giorni. Con questo trattamento batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l'anisakis) vengono neutralizzati.

### Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

#### Valori nutrizionali della ricetta

	Valori nutrizionali per 4 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
<b>calorie Kcal</b>	<b>1124</b>		<b>281</b>	
<b>Macronutrienti</b>				
<b>carboidrati</b>	28	g	7	g
<b>proteine</b>	104	g	26	g
<b>grassi totali</b>	64	g	16	g
<b>di cui saturi</b>	12	g	3	g
<b>di cui monoinsaturi</b>	40	g	10	g
<b>di cui polinsaturi</b>	8	g	2	g
<b>Micronutrienti</b>				
<b>calcio</b>	244	mg	61	mg
<b>vitamina C</b>	180	mg	45	mg
<b>β-carotene</b>	1176	mcg	294	mcg
<b>vitamina A</b>	412	mcg	103	mcg
<b>fibre</b>	8	g	2	g
<b>colesterolo</b>	420	mg	105	mg