

Trancio di pesce spada alla griglia con erbette al grana

Questo trancio di pesce spada alla griglia con erbette al grana è una cena semplice, saporita e molto pratica. Il pesce spada resta protagonista: carnoso, veloce da cuocere e perfetto quando si vuole portare in tavola un secondo di pesce senza preparazioni lunghe.

Le erbette cotte, ben strizzate e ripassate con olio extravergine e un velo di grana, fanno da contorno caldo e delicato. È una ricetta essenziale, ma con un risultato molto piacevole: il pesce resta semplice, le erbette diventano più gustose e il piatto completo non risulta pesante.

Nel mio schema keto organizzativo lo servo con i cracker chetogenici leggeri da accompagnamento, già contati nel menù.

Ingredienti

Per 1 porzione

Per il pesce spada

- 150 g trancio di pesce spada
- 5 g olio extravergine d'oliva
- succo di limone q.b.
- prezzemolo q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Per le erbette al grana

- 200 g erbette o bietole già cotte e ben strizzate
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 10 g grana grattugiato
- 1 piccolo pezzetto di aglio, facoltativo
- succo di limone q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 10–12 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 300–330 g
- **Formato consigliato:** secondo piatto di pesce con contorno caldo

Procedimento

1. Se usi erbe fresche, lavale bene e cuocile in poca acqua bollente salata finché diventano tenere.
2. Scolale e strizzale molto bene. Questo passaggio è importante: le erbe devono perdere l'acqua in eccesso.
3. Scalda in padella 10 g di olio extravergine d'oliva con un piccolo pezzetto di aglio, se lo usi.
4. Aggiungi le erbe cotte e strizzate.
5. Saltale per 3–4 minuti, finché diventano più asciutte e saporite.
6. Spegni il fuoco, aggiungi il grana grattugiato, pepe e qualche goccia di limone.
7. Mescola bene e tieni da parte al caldo.
8. Tampona il trancio di pesce spada con carta cucina.
9. Condiscilo con 5 g di olio extravergine d'oliva, sale, pepe e poco prezzemolo.
10. Scalda bene una bisticchiera o una padella antiaderente.
11. Cuoci il pesce spada per circa 3–4 minuti per lato, in base allo spessore del trancio.
12. Il pesce deve risultare cotto ma ancora morbido, non asciutto.
13. A fine cottura aggiungi qualche goccia di limone.
14. Servi il trancio di pesce spada caldo con accanto le erbe al grana.

Consistenza

Il pesce spada deve restare compatto, carnoso e morbido. Se cuoce troppo, diventa asciutto e perde piacevolezza.

Le erbe devono essere morbide ma non acquose. Il grana deve avvolgerle leggermente, senza trasformarle in un contorno pesante.

Il risultato finale è un piatto semplice, caldo e saporito, con il pesce ben distinto dal contorno.

Metodo tecnico

Il punto più importante è la cottura del pesce spada. Essendo un pesce carnoso, regge bene la griglia, ma non deve cuocere troppo a lungo. Meglio una cottura breve, a padella ben calda, così resta più succoso.

Le erbe vanno strizzate con cura prima di essere ripassate. Se restano piene d'acqua, il grana si scioglie male e il contorno diventa umido invece che saporito.

Il grana va aggiunto alla fine, a fuoco spento o quasi spento, così si distribuisce meglio e non si attacca subito alla padella.

Conservazione

Questa ricetta è migliore appena preparata.

Il pesce spada cotto si può conservare in frigorifero per **1 giorno**, in un contenitore chiuso, ma tende ad asciugarsi quando viene riscaldato.

Le erbette al grana si conservano in frigorifero per **1 giorno** e possono essere scaldate in padella a fuoco basso.

Non consiglio di congelare il piatto già pronto, perché il pesce spada può perdere consistenza.

Segreti e trucchi

Non cuocere troppo il pesce spada: pochi minuti per lato bastano, soprattutto se il trancio non è molto spesso.

Tampona sempre il pesce prima di metterlo in padella: così rosola meglio.

Strizza bene le erbette: è il trucco più importante per avere un contorno buono e non acquoso.

Il limone va usato con delicatezza: poche gocce bastano per dare freschezza.

Se vuoi un sapore più deciso, puoi aggiungere alle erbette un pizzico di aglio in polvere oppure peperoncino dolce.

Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati con **150 g pesce spada, 200 g erbette cotte e strizzate, 15 g olio EVO totali e 10 g grana.**

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **300–330 g**

- **Calorie:** circa **400–430 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **4–5 g**
- **Proteine:** circa **38–42 g**
- **Grassi:** circa **24–27 g**

Per 1 porzione

considerando **1 piatto da circa 300–330 g**

- **Calorie:** circa **400–430 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **4–5 g**
- **Proteine:** circa **38–42 g**
- **Grassi:** circa **24–27 g**

Nota per il menù

Nel menù keto organizzativo questa ricetta viene servita con **2 cracker chetogenici leggeri da accompagnamento.**

Con **2 cracker** aggiunti, i valori diventano circa:

- **Calorie:** circa **450–480 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5,2–6,2 g**

Quindi il valore che avevamo inserito nel menù per venerdì e sabato **può restare**, perché ora è coerente con questa ricetta completa.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.