

Caesar fish salad con Pecorino Toscano DOP



Ingredienti

Per l'insalata

- 3 tranci di pesce spada
- 1 cespo di lattuga
- 3 pomodori
- 100 g di Pecorino Toscano DOP stagionato

Per la salsa

- 15 g di Pecorino Toscano DOP stagionato
- 4 cucchiaini di yogurt bianco magro o di yogurt greco
- 4 filetti di alici sott'olio
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'avocado

Per i crostini

- 4 fette di pane in cassetta
- 2 cucchiaini di olio d'avocado
- 1 spicchio d'aglio
- 4 foglie di menta
- Sale e pepe q.b.

Procedimento

Private il pane in cassetta della crosta e tagliatelo a cubetti. Schiacciate uno spicchio d'aglio e mettetelo in una ciotola con un pizzico di sale, 3 cucchiaini di olio d'avocado e la menta tritata. Fate marinare per qualche minuto, versate la marinatura sui dadini di pane e metteteli in un pentolino. Mettete il pentolino sul fuoco e tostate il pane finché non diventerà dorato. Lasciate raffreddare.

Pulite l'insalata eliminando le foglie esterne e tenendo solo quelle interne, più tenere. Lavatele e asciugatele delicatamente senza romperle. Lavate i pomodori e tagliateli a fettine, poi riducete in scaglie il Pecorino Toscano DOP.

Condite i tranci di pesce spada con un filo d'olio d'avocado, sale e pepe e grigliateli da entrambi i lati su una bistecchiera ben calda per qualche minuto, finché non prenderanno colore. Lasciateli intiepidire prima di tagliarli a listarelle.

Mettete tutti gli ingredienti per la salsa in un piccolo tritatutto e frullate fino a ottenere una crema mediamente densa.

In un'insalatiera, mettete la lattuga spezzettata con le mani, conditela con l'olio, il sale e il pepe. Versate un cucchiaino di salsa, sistemate i tranci di pesce spada, le fettine di pomodoro, il Pecorino Toscano DOP e i crostini.

Completate con un altro cucchiaino di salsa e servite.

(Antonella Iannone del blog *Passione Cucina*)