

FAGOTTINI DI PESCE IN SALSA DI MANDARINO

Ingredienti

- sale
- erba cipollina
- 3 porri
- pepe
- olio d'oliva
- 2 mandarini
- Filetti di Merluzzo In Porzioni Findus (1gr)
- fecola di mais (1gr)

Come si prepara

Far scongelare il pesce.

Tagliare i porri a metà nel senso della lunghezza in modo da ottenere delle strisce, e farli sbollentare per 1 minuto in acqua leggermente salata.

Scolare e sciacquare con acqua fredda.

Tagliare il pesce a bocconcini, salare e pepare, quindi avvolgere ogni bocconcino con 2-3 strisce di porro, chiudere con uno stuzzicadente o con un filo di erba cipollina e far cuocere questi fagottini al vapore per 3 minuti.

Nel frattempo preparare la salsa al mandarino: spremere i mandarini.

Scaldare un filo d'olio in un padellino, aggiungere la fecola diluita nel succo di mandarino, mescolare bene con una frusta in modo che non rimangano grumi, e far cuocere per 5 minuti finché la salsa si sia addensata.

Salare e pepare.

Versare due cucchiai di salsa su ogni piatto, completare con i fagottini e servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Gradimento: 3



Tabella nutrizionale

Valore energetico	113 kcal 473 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, occasioni speciali, bambini, light, veloci, creativa, new