

## INVOLTINI DI PLATESSA ALLE MANDORLE

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- farina
- sale
- latte
- mandorle dolci (100gr)
- rucola
- Filetti di Platessa Findus
- mollica di pane (100gr)

### Come si prepara

Frullare la metà delle mandorle e tenerle da parte.

Nel mixer mescolare la mollica di pane ammorbidita in un bicchiere di latte con un ciuffo di rucola e le restanti mandorle.

Stendere un cucchiaino di impasto sui filetti platessa scongelati ed arrotolarli per formare degli involtini.

Scaldare in una padella antiaderente un cucchiaino di olio, infarinare gli involtini e passarli velocemente in padella rigirandoli delicatamente.

Aggiungere un bicchiere di latte, il sale, le restanti mandorle frullate e lasciare restringere il liquido di cottura.

Disporre nel piatto un po' di salsa alle mandorle, adagiarvi sopra gli involtini e decorare con qualche mandorla intera e foglie di rucola.

**Difficoltà: 2**

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	168 kcal 703 kJ
-------------------	--------------------





## Tags

pesce, veloce, new, ricette light

