

INVOLTINI DI PLATESSA E FAGIOLINI AL VAPORE CON PESTO LEGGERO

Ingredienti

- pinoli
- basilico
- olio d'oliva (1 cucchiaino)
- Filetti di Platessa Findus
- Fagiolini Primavera Extrafini Findus (200gr)

Come si prepara

Scongela il pesce e i fagiolini.

Frullare il basilico lavato insieme ai pinoli, l'olio d'oliva e qualche cucchiaino di acqua in modo da ottenere un pesto piuttosto lento.

Tagliare ogni filetto di platessa in due nella lunghezza, spennellare ogni filetto così ottenuto con pochissimo pesto, deporci 5-6 fagiolini e arrotolare il tutto.

Nel caso chiudere i fagottini con uno stuzzicadenti e farli cuocere al vapore per 5 minuti.

Servire aggiungendo poco pesto su ogni fagottino.

Difficoltà: 1

Tempo: 20

Gradimento: 4

Tabella nutrizionale

Valore energetico	96 kcal 402 kJ
-------------------	-------------------

Tags

pesce, verdure, veloce, new, ricette light, fagiolini, pesto

