

ROTOLINI DI PESCE SPADA

Ingredienti

- burro (30gr)
- 1 scalogno
- pesce spada (400gr)
- Pisellini Primavera Findus (300gr)
- Cuori di Carciofi Findus (900gr)

Come si prepara

Preparare innanzitutto la besciamella (vedi ricetta)

Preparare la farcitura per il pesce spada, facendo insaporire, per 5 minuti a fuoco dolce, in 4 cucchiai d'olio, i cuori di carciofi precedentemente scongelati, sminuzzati con lo scalogno, quindi frullarli nel mixer con tre fette di pancarrè.

In un altro pentolino, stufare per 25 minuti, i piselli, ancora surgelati, con una noce di burro, tre foglie di salvia, un pizzico di sale, qualche grano di pepe rosa e, aggiungere negli ultimi 5 minuti la lattuga tagliata a striscioline.

Frullare i piselli e la lattuga con una fetta di pancarrè, aggiungere i carciofi frullati e mescolare; quando l'impasto si sarà raffreddato, unire tre albumi d'uovo, montati a neve

Stendere le fettine di pesce spada su un piano di lavoro, aromatizzarle con un pizzico di pepe nero macinato al momento e lo zenzero.

Cospargere le fettine di pesce con il frullato di verdure e arrotolarle ad involtino fermandole con uno spiedino di legno.

Rosolare per 10 minuti gli involtini in un tegame dove spumeggerà il burro aromatizzato con l'alloro.

Nel frattempo stufare, per 5 minuti, in 15 grammi di burro le cipolle tagliate sottilissime e sfumare con lo champagne.

Frullare le cipolle, incorporare la besciamella, i pomodori ciliegini, aggiungere qualche grano di pepe verde pestato grossolanamente e ottenere così una salsa.

Disporre i rotolini di pesce sui piatti, irrorare con la salsa e servire caldi.

Difficoltà: 3

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	125 kcal 523 kJ
-------------------	--------------------

Tags

antipasti caldi, foto, occasioni speciali, Involtini, rotolini di pesce spada, cucina light, cucina dietetica, new, feste, tradizionale, mediterraneo

