

ROTOLINI DI SOGLIOLA E VERDURE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- sale
- cipolla
- vino bianco (2ml)
- pangrattato (20g)
- 1 carota
- Parmigiano Reggiano grattugiato (20g)
- Filetti di Platessa Findus (300g)
- Piselli Novelli Findus (100g)

Come si prepara

Fate scongelare i filetti di platessa e i piselli.

Sminuzzate la cipolla, grattugiate la carota, rosolate in un padellino metà cipolla tritata con 1 cucchiaino di olio, unite i piselli, un pizzico di sale e cuocete per 10 minuti coperto.

Ripetete lo stesso tipo di cottura con la cipolla rimasta e la carota.

Frullate i due composti di verdura in modo da ottenere due creme separate e incorporate in ciascuna un cucchiaino di parmigiano e uno di pane grattugiato.

Spalmate i due composti di verdura sui filetti di sogliola, arrotolate i filetti, fissateli con un poco di filo da cucina.

Rosolate gli involtini in una padella antiaderente con l'olio rimasto, spruzzateli con il vino e cuoceteli per 10 minuti circa.

Private del filo gli involtini, tagliateli a metà e servite.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Gradimento: 3

Tabella nutrizionale



Valore energetico	114 kcal 477 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, bambini, new, ricette light, sogliola

