

INVOLTINI

DI SOGLIOLA AL PROFUMO
DI LIMONE SU CREMA DI FAGIOLINI



Demetra
verdure cotte
all greencompany



PixeLicious

INVOLTINI DI SOGLIOLA AL PROFUMO DI LIMONE SU CREMA DI FAGIOLINI

RICETTA DI SARA SGUERRI IN COLLABORAZIONE CON DEMETRA VERDURE COTTE

INGREDIENTI

(per 2 persone - 12 involtini)

Prodotto	Quantità
Fagiolini Demetra Verdure Cotte	310 gr.
Fili lunghi di erba cipollina	12
Sogliole	3 (peso di filetti puliti 200 gr.)
Spicchi d'aglio	2
Limone	1 (scroza)
Olio extra vergine di oliva	quanto basta
Sale	quanto basta
Pepe	quanto basta

PREPARAZIONE

Per prima cosa, mettete sul fuoco una pentola d'acqua che sia della grandezza giusta per potervi poggiare il cestello per la cottura a vapore, per la cottura della sogliola.

Frullate quasi tutti i fagiolini già cotti a vapore (tenetene da parte circa 70 gr. interi per inserire all'interno degli involtini) nel mixer assieme a 4 cucchiaini di olio, un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Ponete la crema così ottenuta in un pentolino e lasciatela riscaldare a fuoco basso, unendo un paio di cucchiaini di acqua calda.

Quando l'acqua bollerà, sbollentatevi i fili di erba cipollina per pochi minuti e tenete da parte.

Stendete i filetti di sogliola su di un piano di lavoro, tagliateli a strisciole nel senso della larghezza ottenendo da ogni filetto 2 strisce (quindi in tutto 12 strisce), salate, pepate e grattugiatevi la scorza di mezzo limone; adagiate su ogni strisciolina tre pezzetti di fagiolini, quindi chiudete ogni involtino con l'erba cipollina sbollentata.

A questo punto ponete il cestello per la cottura a vapore sulla pentola d'acqua bollente, adagiate sul fondo un foglio di carta da forno e poggiatevi gli involtini; lasciate cuocere per circa 10 minuti.

Quando gli involtini saranno pronti serviteli adagiandoli sulla crema di fagiolini, decorando con la scorza del mezzo limone rimasto.

