

SECONDI PIATTI

Involtini di sogliola profumati al pesto

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

2 sogliole
una vaschetta di Knorr Cuore di Brodo
Pesce
8 foglie di spinaci
verdure miste a piacere (cavolo romano
peperoni
carote
ecc...)
1 mazzetto di basilico
50 g di pinoli
40 g di parmigiano reggiano
olio
sale
pepe.

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa, mettete a cuocere a vapore le verdure miste.

Nel frattempo pulite e sfilettate le sogliole in modo da ottenere 8 filetti, copriteli con carta forno o pellicola da cucina e appiattiteli delicatamente. Quindi conditeli con il pepe e appoggiatevi sopra una foglia di spinacio, arrotolateli su se stessi e chiudeteli con uno stuzzicadenti. Rosolate gli involtini in una padella antiaderente con un cucchiaio di olio per due minuti, quindi unite mezza vaschetta di Cuore di Knorr Cuore di Brodo Pesce, abbassate il fuoco e portate gli involtini a cottura.

Preparate un pesto leggero con le foglie del basilico, i pinoli e il parmigiano, aggiungete l'olio e aggiustate di sale se necessario.

Decorate il piatto con il pesto, disponete due involtini al centro del piatto e affiancate le verdure.