

Involtini di sogliola e carote

Una ricettina al volo? Scegli l'involentino! Provalo nella versione proposta qui con la sogliola e le carote.



Sottile sottile, un po' pallida e con un sapore delicatissimo. Certo che la sogliola non si presenta come il cibo più appetitoso del mondo! Per questo, abbiamo deciso di farle fare un "restyling" preparandola a mo' di **fresco involtino** con un coloratissimo contorno di carote. Adesso sì che esprime il meglio di sé ☺

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

4 filetti di sogliola

4 carote Passo dopo Passo Despar

il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di semi di girasole Despar Vital

2 cucchiaini di gomasio alle erbe

3 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

Procedimento

1. Lava e monda le carote, quindi tagliale a listarelle sottili. Mettile a marinare per una decina di minuti con olio, gomasio, semi di girasole e succo di limone.
2. Stendi i filetti di sogliola su un tagliere e condisci con un pizzico di gomasio. Adagia al centro alcune listarelle di carota, quindi arrotolali su se stessi e fermali con quattro stecchini di legno.
3. Cuoci al vapore per 20 minuti.
4. Forma con le carote avanzate dei nidi e adagia sopra i filetti di sogliola.