

Pagello con verdure autunnali croccanti

Involcini di pagello e verdure croccanti: impossibile resistere!



Agli involtini è difficile resistere! Questo è perfetto anche per i più piccoli ed è preparato con il **pagello** e tante **verdure autunnali colorate e croccanti**. È una ricetta perfetta per un piatto semplice e saporito da far gustare a grandi e piccoli! **Fai il pieno di gusto**, leggi la ricetta qui sotto.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 25 min.

Ingredienti

(per 1 persona)

60 g di filetto di pagello (in alternativa sogliola o orata)

50 g di verdure miste di stagione (broccoli, finocchi, carote viola, zucca)

Una manciata di valeriana

1 cucchiaino di succo di limone

Un filo di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di gomasio

Procedimento

1. Taglia a piccoli pezzi le verdure, mettile in un contenitore e insaporisci con olio, gomasio e succo di limone. Mescola bene e tieni da parte.
2. Stendi il filetto di pagello su un tagliere e farciscilo con le verdure. Richiudilo e fermalo con dello spago da cucina.
3. Cuoci a vapore il rotolino ottenuto per 15 minuti.
4. Servilo caldo adagiandolo su della valeriana e condisci con un filo di olio.