

SECONDI DI PESCE

Rombo in vellutata al microonde

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

CALORIE

225 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Filetti di rombo	4
Broccoletti	200 g
Pomodoro a dadi	100 g
Burro	40 g
Tuorlo d'uovo	1
Farina bianca	30 g
Brodo di pesce	50 cl
Olio d'oliva	
Vino bianco secco	1/2 bicchiere
Aglione	1 spicchio
Prezzemolo	
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Sciogliete in una casseruola 30 g di burro, tostatevi la farina e stemperate con il brodo caldo versato a filo. Cuocete nel microonde a 3/4 di potenza per 10 minuti.
- 2 Lessate al dente i broccoletti divisi a cimette, quindi fateli saltare con 2 cucchiaini d'olio d'oliva e l'aglio. Togliete dal forno la vellutata.
- 3 Passate nel microonde i filetti, disposti in una pirofila imburrata, salati, irrorati con il vino e coperti con pellicola trasparente. Cuoceteli a 3/4 di potenza per 2 minuti.
- 4 Disponeteli nei piatti da portata. Salsateli con la vellutata mescolata all'uovo e completate con broccoli, pomodoro e prezzemolo.