

SECONDI DI PESCE

Filetti di sogliole e gamberetti

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

Ingredienti per 4 persone

Filetti di sogliola	8
Gamberetti	14
Panna	3 cucchiaini
Vino bianco	10 cl
Porro	1
Carota	1
Fagiolini	100 g
Burro	20 g
Sale	
Pepe	1 pizzico

Preparazione

- 1 Sgusciare i gamberetti, privarli del filo nero interno, tenerne da parte 8, dividere a pezzetti quelli rimasti, frullarli con un pizzico di sale e pepe e aggiungere la panna.
- 2 Battere leggermente i filetti di sogliole, insaporirli con un pizzico di sale e pepe, stendervi sopra il composto di gamberetti, arrotolarli mettendo in ognuno un gamberetto e lasciandone sporgere la metà.
- 3 Pulire la carota e i fagiolini, lavarli, tagliarli a pezzetti e farli scottare per 2 minuti in acqua salata in ebollizione; pulire il porro, lavarlo e tagliarlo a rondelle sottili.
- 4 Imburrare una teglia da forno, distribuirvi le rondelle di porro e i pezzetti di carota e fagiolini scottati, adagiarvi sopra i filetti di sogliole, aggiungere il vino bianco; coprirli con un foglio di carta vegetale o metallizzata e farli cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 6-8 minuti.
- 5 Far ridurre un poco il fondo di cottura con gli ortaggi sul fuoco, se necessario, scolando prima i filetti di sogliole; servirli caldi accompagnandoli con la salsa e gli ortaggi.