

SECONDI DI PESCE

Capesante in foglie di porro

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

45 min

Ingredienti per 4 persone

Noci di capesante con il corallo	16
Porro	4 foglie verdi
Orzo perlato	100 g
Carote novelle	2
Zucchine novelle piccole	2
Scalogno	1
Sedano	2 gambi piccoli
Panna da cucina	4 cucchiari
Prezzemolo	1 ciuffo
Olio d'oliva extra-vergine	
Pepe nero	
Pepe verde	alcuni grani
Sale	

Preparazione

- 1 Sciacquate bene l'orzo perlato e lessatelo in abbondante acqua salata. Nel frattempo lavate le foglie di porro (lasciatele intere per tutta la lunghezza), sbollentatele per un minuto in acqua leggermente salata, raffreddatele sotto l'acqua corrente e stendetele ad asciugare su un canovaccio.
- 2 Dividetele a metà per ottenere otto strisce abbastanza larghe. Schiacciate una decina di grani di pepe verde in un mortaio di legno.
- 3 Lavate accuratamente le capesante, asciugatele e passatele al mixer con la panna, un pizzico di sale e il pepe verde pestato.
- 4 Formate col composto delle specie di polpettine, avvolgetele nella foglia di porro fermandola con uno stuzzicadenti. Cuocete i piccoli involtini al vapore per 10 minuti.
- 5 Tritate finemente la carota, la zuccina, lo scalogno, il sedano e un ciuffo di prezzemolo. Mettete l'orzo sgocciolato in una ciotola, unite il trito di ortaggi crudi e condite con olio e

pepe. Servite gli involtini ben caldi accompagnandoli con l'orzo.