



PESCE / LIGHT

Involtoni di pesce spatola

25 Giugno 2020



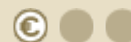
4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
15 MINCALORIE
410K

NOTE

INGREDIENTI

600 g di filetti di Pesce spatola

40 g di Pinoli

1 cucchiaio di Uvetta

1 cucchiaio di Capperi sotto sale

60 g di Pangrattato

20 g di Pecorino romano grattugiato

1 spicchio di Aglio

6 cl di Vino bianco secco

2 rametti di Maggiorana

1 rametto di Rosmarino fresco

1 Peperoncino fresco

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe rosa

Preparazione

- Lavate i capperi sotto l'acqua corrente, metteteli in una ciotola con altra acqua per una decina di minuti, quindi sciacquateli di nuovo e strizzateli leggermente. Ricavate le foglioline dai rametti di rosmarino e maggiorana e tritateli.
- Fate soffriggere l'aglio in una padella antiaderente con un filo di olio, per 1-2 minuti a fuoco basso, poi eliminatelo. Unite il pangrattato, le foglioline aromatiche, i capperi, i pinoli e lasciate insaporire per pochi minuti sempre a fuoco basso, finché il pangrattato sarà abbrustolito, ma non fatelo scurire troppo; poi togliete dal fuoco e fate intiepidire in una ciotola. Aggiungete il pecorino e mescolate bene.
- Tagliate i filetti di pesce in pezzi adatti a fare degli involtini.
- Suddividete tra i filetti il composto, avvolgete le fette a mo' di involtini e fermatele con degli stecchini.
- Versate un filo d'olio in una padella e scaldatelo leggermente, adagiatevi gli involtini e unite anche il peperoncino tagliato a pezzetti e qualche grano di pepe rosa. Fate rosolare a fuoco medio per 2-3 minuti, girando il pesce con delicatezza per farlo dorare in modo omogeneo. Salate, alzate un po' la fiamma e versate il vino, cuocendo finché sarà sfumato, per altri 4-5 minuti. Spegnete e servite gli involtini immediatamente.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Il pesce spatola (o sciabola) si pesca tutto l'anno, in mare aperto. Non può essere allevato e non conviene congelarlo, perciò se lo trovate dal pescivendolo è sicuramente fresco; la sua carne ha un ottimo sapore. Fa parte del gruppo dei pesci azzurri e perciò ne ha le proprietà nutritive, inoltre ha un prezzo molto conveniente. Come molti altri pesci è bene consumarlo cotto, per evitare il rischio (se ne fosse contaminato) di passare il parassita Anisakis, che per l'uomo è pericoloso.
- Se volete potete cuocere gli involtini di pesce spatola in forno. Appoggiateli in una pirofila unta con un filo di olio di oliva, ricoprite il pesce con un po' di composto di pangrattato e cuocete in forno già caldo a 180°C per 10-12 minuti circa.