



INVOLTINI DI SOGLIOLA AL SESAMO



Dosi per:
6 persone



Tempo di preparazione: 30min
Tempo di cottura: 30min



Strumenti e accessori:

- Vaporiera Connection Base
- Tagliere
- Coltello adatto
- Pelapatate
- Pennello
- Ciotola
- Mestolo forato
- Pinze



Perché ungere il cestello:
per evitare che l'alimento si attacchi sul fondo; di solito si usa l'olio per le verdure e il burro per la carne e per il pesce (meglio il burro chiarificato).

Ingredienti:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Per la salsa: | Per le verdure: |
| • 2 cucchiai di sesamo tostato | • 2 zucchine |
| • 1 spicchio di aglio | • 3 carote |
| • 2 cipollotti il succo di 1/2 limone | Per gli involtini: |
| • 1 cucchiaino di senape sale e pepe | • 600 gr di filetti di sogliola |
| | • 4 cucchiai di olio extravergine di oliva |
| | • Sale e pepe |

Procedimento:

Per la salsa: mondare e tritare l'aglio, mondare e affettare i cipollotti. Tostare i semi di sesamo. Sul fondo della vaporiera mettere due cucchiai di olio, far appassire l'aglio, aggiungere i semi di sesamo, i cipollotti, il succo di limone e la senape, mescolare e spegnere il fuoco. Togliere il composto dalla vaporiera. Per le verdure: mondare e lavare le zucchine e le carote, con l'aiuto di un pelapatate tagliarle longitudinalmente a fette sottilissime. Mettere sul fondo della vaporiera acqua salata e portare a ebollizione. Sbollentare le verdure per circa due minuti, scolarle e tenerle in caldo. Per gli involtini: tagliare i filetti di sogliola a metà nel senso della lunghezza e salarli, profumarli con una macinata di pepe e spalmarli con 3/4 del composto di sesamo. Arrotolarli delicatamente e fissare ciascun involtino con uno stecchino. Con l'olio rimasto ungere il fondo del cestello della vaporiera, disporvi gli involtini di sogliola e cospargerli con il rimanente composto al sesamo. Coprire e cuocere per 7-8 minuti. Disporre le verdure sul fondo dei piatti individuali, arricciando leggermente i nastri di carota e zuccina. Prelevare gli involtini dal cestello con un mestolo forato, eliminare gli stecchini, adagiarne tre su ogni piatto e servire.
Buon appetito!