

Involtini di verza con filetti di merluzzo

Ingredienti per 4 porzioni:

800 g di merluzzo (n°2 filetti da 100 g a persona)
8 foglie di verza
1 cipollotto fresco a fettine
4 spicchi di aglio
5 cucchiaini di prezzemolo tritato
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Un pizzico di sale

Preparazione:

Lavare le foglie di verza e poi farle sbollentare per 5 minuti in acqua bollente salata. Metterle a scolare. Versare in una pirofila 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva. Unire gli spicchi di aglio pelati e un cucchiaino di prezzemolo tritato. Condire con un pizzico di sale. Stendere una foglia di verza e sistemarci sopra un filetto di merluzzo. Mettere sopra al merluzzo una fettina di cipollotto e poi una spolverata di prezzemolo. Infine, richiudere la foglia di verza, formando l'involto e legandolo con uno spago da cucina, come se fosse un pacchetto. Preparare in questo modo tutti gli involtini e disporli all'interno della pirofila. Spolverizzare con il resto del prezzemolo tritato e condire con sale e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Mettere in forno caldo a 200° e lasciar cuocere per 20 minuti. Al termine della cottura, estrarre dal forno la pirofila e disporre nei piatti, bagnando gli involtini con il fondo di cottura. Servire in tavola ben caldo e accompagnare con una fetta di pane integrale.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 234 kcal (980 kj)	
Proteine	36 g di cui vegetali 1 g animali 35 g
Lipidi	9 g di cui saturi 1 g monoinsaturi 6 g polinsaturi 1 g colesterolo 100 mg
Carboidrati	3 g di cui semplici 3 g
Fibra	1,4 g
Acqua	216 g
Sodio	157 mg (escluso sale aggiunto)
Potassio	743 mg
Ferro	2 mg
Calcio	70 mg
Fosforo	392 mg
Tiamina (vit. B1)	0,08 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,3 mg
Niacina (vit. PP)	2,7 mg
Vitamina C	4 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	16 µg
Vitamina E	2 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori