

Involtini di platessa e asparagi

Ingredienti per 4 porzioni:

n°4 filetti di platessa (circa 600 g, 150 g a porzione)
200 g di asparagi
n°2 cucchiaini di olio di extra vergine di oliva
il succo di un limone
prezzemolo fresco tritato
un pizzico di sale

Preparazione:

Scottare leggermente gli asparagi in acqua bollente salata (devono rimanere verdi e croccanti). Tagliarli a metà. Adagiare i filetti di platessa su un piano e disporvi sopra 2-3 pezzi di asparago, un pizzico di sale e prezzemolo fresco tritato finemente. Arrotolare i filetti di platessa e chiuderli con uno stecchino. Disporli su una teglia, cospargerli con il succo di limone e un cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Cuocerli in forno o a bagno maria (disporre la teglia su una pentola con acqua bollente). Il tempo di cottura è circa 20 minuti con entrambi i metodi. Condire a crudo con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e prezzemolo tritato.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 175 kcal (733 kj)	
Proteine	28 g
di cui	animali 26 g vegetali 2 g
Grassi	6 g
di cui	saturi 1 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 0,4 g colesterolo 0 mg
Carboidrati semplici	2 g
Fibra	1.3 g
Acqua	52 g
Sodio	1 mg (senza considerare il sale aggiunto)
Potassio	37 mg
Ferro	2 mg
Calcio	24 mg
Fosforo	43 mg
Tiamina (vit. B1)	0,1 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,2 mg
Niacina (vit. PP)	0,5 mg
Vitamina C	18 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	90 µg
Vitamina E	1 mg

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