



Rotolini di sogliola al pesto di spinaci, mandorle e maggiorana

Per bambini da 1 a 3 anni

Secondo

 pronto in: 25 min
 tempo cottura : 8 min

difficoltà:   

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

8 filetti di sogliola oceanica senza pelle di circa 70 g ciascuno

1 ecodose d'acqua

Per il pesto

30 g di spinacini già puliti

4-5 rametti di maggiorana

20 g di mandorle

40 g di parmigiano grattugiato

25 g di olio extravergine di oliva

sale



PREPARAZIONE

› Lavate i rametti di maggiorana, sgocciolateli, asciugateli e poi staccate le foglie. Mettete nel mixer gli spinacini, le mandorle, il parmigiano e le foglie di maggiorana, condite con un pizzico di sale e unite l'olio a filo. Azionate il mixer fino a ottenere un composto omogeneo e denso.

› Allineate i filetti di sogliola su un tagliere e farciteli col pesto di spinacini stendendolo con una spatolina. Arrotolateli e legateli con un pezzetto di rafia o di spago da cucina. Appoggiate i rotolini sulla griglia in orizzontale. Versate 1 ecodose d'acqua nella pentola a pressione e inserite la griglia con i rotolini di sogliola.

› Chiudete il coperchio e mettete la pentola su un fuoco di media dimensione a fiamma alta. Dal sibilo dimezzate la potenza della fonte di calore e cuocete per 3 minuti. Togliete dal fuoco, lasciate sfiatare e aprite il coperchio. Estraiete la griglia dalla pentola e servite i rotolini accompagnati da pisellini al vapore.

CONSERVAZIONE

Possibilità di conservare in frigorifero : **no**

Possibilità di conservare in freezer : **no**

Ricetta realizzata da



Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura : 3 minuti

Ecodosi : 1

Pentola 2 pressioni

Tempo cottura : 3 minuti

Ecodosi : 1

Posizione: 1



Pentola a 1 pressione



3'



1



Pentola a 2 pressioni



3'



1



POS.



Accessorio Griglia



Accessorio Cuociverdure

1 Ecodose = 250ml