

Platessa arrotolate alle olive

Le **platessa arrotolate alle olive** sono un secondo piatto a base di pesce, in cui i filetti di platessa vengono conditi con un trito di aglio, prezzemolo, cipollotto e pangrattato e farciti con olive nere. Sono semplici da preparare, veloci e molto saporite.

Le **platessa arrotolate alle olive** si possono preparare sia con filetti di platessa freschi, sia surgelati, nel qual caso vanno scongelati in frigo prima dell'utilizzo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 2 cipollotti
- 8 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di pane grattugiato
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 10 olive nere toste
- 400 g di filetti di platessa

PREPARAZIONE

- Pulire i cipollotti eliminando le radichette e lo strato più esterno. Affettarne la parte bianca.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tamponarle con carta da cucina.
- Spellare lo spicchio d'aglio.
- Mettere cipollotti, prezzemolo e aglio su un tagliere e tritare il tutto finemente con la mezzaluna.
- Mettere il trito in un piatto, unire il pangrattato, un pizzico di sale, una macinata di pepe, l'olio e mescolare.
- Snocciolare le olive e tagliarle grossolanamente.
- Sciacquare le platessa sotto acqua fresca corrente, tamponarle con carta da cucina e condirle una per una come segue.
- Mettere il filetto di platessa su un tagliere, cospargerla con un po' di trito, qualche pezzetto di oliva ed arrotolarlo. Utilizzare uno stuzzicadenti per tenere l'involtino fermo, disporlo su una teglia da forno ben unta d'olio e cospargere anche la superficie con un pochino di trito.
- Attenzione, se i filetti di platessa hanno la pelle bianca da un lato, sarà molto difficile da forare con lo stuzzicadenti. In questo caso arrotolarli e metterli nella teglia con il lembo libero appoggiato verso il fondo.
- Procedere in questo modo fino ad aver condito tutti i filetti di platessa, quindi cospargerli con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- Cuocerle per 10 minuti nel forno ventilato a 200°C.
- Se volete a fine cottura si possono passare un paio di minuti sotto il grill per far dorare il pane in superficie.
- Servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate o insalata fresca

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Con la stessa ricetta si possono preparare anche filetti di sogliola o di altro pesce, purchè sottili come quelli di platessa.