

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



IL CUCCHIAIO D'ARGENTO

PREPARAZIONE

- › Lavate i rametti di maggiorana, sgocciolatevi, 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 farciti col pesto di spinacini stendendolo con una spatolina. Arrotolatevi 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. Estraete 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

IL CUCCHIAIO D'ARGENTO

Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura: 3 minuti

Ecodosi: 1



Pentola a 1 pressione



Pentola a 2 pressioni



Accessorio Griglia



Accessorio Cuociverdure

1 Ecodose = 250ml