



Microonde: Involtini di sogliola - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

secondo piatto - microonde - pesce - filetti

Ingredienti

20 grammi di olio extra vergine d'oliva

q.b. di sale

prezzemolo tritato

2 filetti di sogliole

2 fette di prosciutto crudo

100 grammi di passata di pomodoro

Pulire il pesce e farne filetti sopra i quali disporrete fette di prosciutto crudo e prezzemolo tritato. Arrotolare i filetti, legare gli involtini con un filo. Disporli in un pirex con la polpa di pomodoro ed un filo di olio. Coprire e far cuocere per 4 minuti a 750 Watt di potenza, quindi rigirare gli involtini e continuare la cottura per altri 4 minuti. Far riposare per pochi minuti, regolare di sale e servire.

eCucinando.it