



Sogliole al cartoccio - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

secondo piatto - pesce - verdure

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di sogliole (600 g),
300 g di carote,
12 foglie di cavolo,
30 ml di vino bianco secco,
1 limone (solo succo),
40 ml di olio di oliva,
1 rametto di maggiorana,
pepe bianco,
sale fino.

Spuntate e raschiate le carote, tagliatene metà a rondelle e metà a filetti sottili.

Lavate le foglie di cavolo, asciugatele e tagliatele a striscioline finissime.

Portate a bollore 2 litri di acqua in una pentola e lessatevi le carote a rondelle e il cavolo 8 minuti; unite i filetti di carota e proseguite la cottura 2 minuti.

Scolate le verdure e tenetele da parte.

Sciacquate i filetti di sogliola, asciugateli.

Insaporiteli con sale e pepe, irrorateli con metà succo di limone.

Scaldate 20 ml di olio in una padella e unitevi i filetti di sogliola, cuoceteli 1 minuto, voltateli e cuocete altri 2 minuti.

Bagnateli con il vino, fatelo evaporare a fiamma alta 1 minuto.

Sgocciolate il pesce e tenetelo in caldo.

Cuocete nella stessa padella le verdure preparate 3 minuti, mescolando.

Scaldate il forno a 200A°.

Distribuite le verdure al centro di 4 fogli di carta da forno (di circa 35 x 35 cm).

Disponetevi sopra i filetti di sogliola arrotolati su se stessi.

Salate e pepate, irrorate con l'olio rimasto e il succo di limone, spolverizzate con le foglie di maggiorana pulite e spezzettate.

Chiudete bene i cartocci, disponeteli in una placca e infornate 10 minuti.

Sfornate e servite nei cartocci.