



Bimby: Pot pourri di frutti di mare - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

Ingr x 4: 4 filetti di platessa, 1012 scampi con la testa, 8 gamberoni sgusciati, 20 cozze. Per il ripieno: 300 g di spinaci freschi, uno scalogno, una noce di burro, 20 g di parmigiano, sale, pepe. Per la salsa: 3 misurini del fondo di cottura del riso, un cucchiaino di maizena, un cucchiaino di curry, 100 g di panna, succo di 12 limone, un cucchiaino di prezzemolo tritato. Per il contorno: 250 g di riso integrale, sale. Preparare il ripieno: inserire nel boccale gli spinaci lavati con un pizzico di sale: 6 min 100Â° vel 1. Scolarli e strizzarli bene. Inserire nel boccale dal foro del coperchio con lame in movimento vel 6, lo scalogno: 5 sec vel 6. Unire una noce di burro: 3 min 90Â° vel 4. Aggiungere gli spinaci, parmigiano, pepe e sale: 5 sec vel 4. Distribuire questo composto sui filetti di platessa divisi in due verticalmente facendo in modo che la pelle resti all'interno e fare degli involtini. Sistemarli in piedi ai lati del varoma. Al centro disporre i gamberoni, poi gli scampi e sopra le cozze ben pulite: chiudere il varoma. Mettere nel boccale 1 lt d'acqua, sale e posizionare il cestello col riso: 35 min varoma vel 1. Dopo 15 min posizionare il varoma sul boccale e continuare la cottura. Al termine disporre il riso in un grande piatto riscaldato e mettere al centro i pesci. Mantenere in caldo e preparare la salsa: inserire nel boccale 3 misurini di fondo di cottura del riso e la maizena: 2 min 70Â° vel 4. Unire panna e curry: un min 70Â° vel 4. Aggiungere il succo di limone e il prezzemolo: vel 4 per pochi sec. Irrorare riso e pesce con una prate di questa salsa e il resto servirla a prate in una salsiera. Per una preparazione meno calorica potete condire con una vinaigrette fatta con 50 g d'olio, il succo di un limone e un cucchiaino di prezzemolo tritato.