

Torna a: [Involtini di sogliola e prosciutto crudo](#)

[Stampa](#)

# Involtini di sogliola e prosciutto crudo

Ricetta di: Norma MacMillan



(0)

Aggiunto ai preferiti da 4 cuochi

Facile

 Pronta in 1 ora

Foto di: Norma MacMillan

Questo piatto decisamente elegante prevede dei buoni filetti di sogliola, conditi con un ripieno di nocciole e aromi, arrotolati in fette sottili di prosciutto crudo e cotti al forno con burro e vino bianco. Si accompagnano benissimo con un purè di patate e punte di asparagi al vapore.

## Ingredienti

Porzioni: 4

900g di patate farinose, pelate e tagliate a pezzi grossi  
8 fette sottili di prosciutto crudo con o senza grasso  
4 grandi sogliole limanda, 150g l'una, ripulite della pelle  
90g di pane grattugiato  
75g di nocciole tostate e spezzettate  
2 cucchiai di coriandolo fresco tritato  
2 uova sbattute  
sale e pepe q.b.  
4 cucchiari di vino bianco  
30g di burro  
100ml di latte parzialmente scremato  
2 cucchiari di rucola fresca tritata  
500g di punte di asparagi

## Preparazione

Preparazione: **25 minuti** | Cottura: **35 minuti**

1. Preriscaldare il forno a 190°C. Mettere le patate in una pentola capiente con acqua bollente e coprire. Cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti o fino a quando le patate si saranno ammorbidite.
2. Nel frattempo, mettere 2 fette di prosciutto su un tagliere e appoggiare sopra 1 filetto di sogliola con la parte della pelle rimossa rivolta verso l'alto.
3. Mescolare il pane grattugiato insieme alle nocciole, al coriandolo, alle uova e a un pò di pepe. Cospargere 1 quarto di questo composto sopra il pesce e premere in modo da coprirlo in modo uniforme. Arrotolare attentamente il pesce e il prosciutto. Ripetere l'operazione con il restante pesce e prosciutto e composto a base di pane grattugiato.
4. Mettere gli involtini di sogliola in una teglia oleata. Versarvi sopra il vino. Versare 15g di burro fuso su ogni involtino. Coprire bene la teglia con carta stagnola e cuocere per 20-25 minuti.
5. Nel frattempo, scolare le patate, schiacciarle e lavorarle con il latte, i restanti 15g di burro e la rucola e eventualmente aggiustare di sale. Trasferire le patate in una ciotola e mantenerle calde. Cuocere gli asparagi al vapore per circa 4 minuti o fino a quando saranno morbidi.
6. Servire gli involtini tagliati a fettine su piatti singoli caldi con asparagi e patate.

Aggiornato al: 05 mag 2015

TUTTI I DIRITTI RISERVATI © 2014 Allrecipes.com, Inc.