OLIO CUORE

Rotolini di sogliola con pomodorini ed erbe aromatiche



Un **secondo saporito** e **leggero** per una **cena d’estate**? Vi proponiamo i nostri **rotolini di sogliola con pomodorini ed erbe aromatiche**! La **freschezza** e la **leggerezza** non sono gli unici benefici della **sogliola**, **pesce bianco fonte di Omega-3** e dai notevoli valori nutrizionali. I suoi **acidi grassi insaturi** abbinati **a quelli di Olio Cuore** formano la combinazione ideale per tenere sotto controllo i trigliceridi e aiutare la salute del cuore. Bontà e benessere garantiti in soli 30 minuti di preparazione. **Sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi nell’alimentazione riduce il colesterolo alto che è uno dei fattori di rischio delle malattie cardiache*** Nella ricetta abbiamo infatti sostituito i grassi saturi del burro con i **grassi insaturi di Olio Cuore.** *Tieni presente che i fattori di rischio sono molteplici, agire su uno solo potrebbe non essere sufficiente.

Ingredienti

- 12 filetti di sogliola senza pelle
- 150 g di pomodorini
- 80 ml di vino bianco secco
- 20 g di farina 00
- 40 g di Olio di Mais Cuore
- 1 spicchio di aglio
- Un mazzetto di erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, erba cipollina)
- Sale
- Pepe

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 30''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1157 Kcal**
- **Grassi: 53.2 g**

Preparazione

- Tagliare i pomodorini a dadini, spadellarli con due cucchiai di Olio di Mais Cuore e lo spicchio di aglio per 5 minuti. Salarli.



- Stendere i filetti di sogliola su un piano di lavoro, con la parte della pelle rivolta verso l’alto.

  Batterli leggermente per renderli uniformi. Salarli e cospargerli con le erbe spezzettate.



- Arrotolare ogni filetto a partire dalla coda verso la testa, passare l’esterno nella farina e scrollarlo per eliminare l’eccesso.



- Disporre i rotolini su una teglia ricoperta da carta forno, distribuire al centro un cucchiaino di pomodorini e irrorarli con un filo di Olio di Mais Cuore.

  Cuocere in forno caldo a 180° per 15 minuti, bagnandoli a metà cottura con il vino bianco.



- Mantenere i rotolini di sogliola al caldo e filtrare il fondo di cottura riunendolo in un pentolino.

  Portarlo sul fuoco, unire delle erbe tritate, un pizzico di sale e di pepe e due cucchiai di Olio di Mais Cuore. Mescolare velocemente con una frusta per emulsionare e cospargere le sogliole con il condimento e i pomodorini rimasti.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais