OLIO CUORE

Involtini di Platessa all’Arancia



Cucinare in modo sano e leggero per me significa una sola cosa: portare in tavola un piatto a base di pesce! Gli involtini di platessa all'arancia sono una preparazione facile e veloce ma anche molto coreografica. Se c’è un abbinamento perfetto per un piatto di pesce è sicuramente quello con gli agrumi, ecco perché ho scelto di preparare gli involtini con l’arancia, un piatto vincente ma allo stesso tempo genuino.

Ingredienti

- 5 Filetti di platessa
- 5 Gamberoni
- 2 Arance (1 per succo, 1 per la buccia)
- **Olio Cuore**
- Sale
- Erba cipollina
- 1 Spicchio d’Aglio

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 30"**
- **Persone: 4**

?rel=0

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico