

## Involtino di Sogliola e Zucchine con Uva Rossa

Secondo piatto a base di pesce leggero e sfizioso. Consiglio di usare delle sogliole fresche già prive di pelle, se sono filetti grandi si può benissimo usarne solo 4 e tagliarli a metà per lungo. Quando prepari la salsa se noti che i chicchi d'uva tendono a restare interi puoi aiutarti con un cucchiaino e schiacciarne alcuni, per un risultato migliore si può aggiungere una noce di burro prima di mettere sulla sogliola. Per il contorno puoi accompagnare come in foto con patate e broccoletti o anche solamente patate se il ripieno di zucchine risultasse abbondante.

Senza **GLUTINE**

Senza **LATTOSIO**



**4**  
Porzioni



**15 min.**  
Preparazione



**15 min.**  
Cottura

### Ingredienti

8 FILETTI	SOGLIOLA
2	ZUCCHINE
200 GR	UVA ROSSA
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

ACCENDI IL FORNO A 180 °C, LAVA LE ZUCCHINE E TAGLIALE A STRISCIOLINE DI CIRCA 6 - 7 CENTIMETRI, CONDISCILE CON UN PO' DI OLIO E SALE

2

PRENDI I FILETTI DI SOGLIOLA E STENDILI CON LA PARTE DOVE ERA LA PELLE IN SU, METTI LE ZUCCHINE AL CENTRO E ARROTOLA. STENDI SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO E INFORNALE PER 12 MINUTI A 180 °C

3

MENTRE LA SOGLIOLA CUOCE, PREPARA LA SALSA DI UVA ROSSA. PRENDI UN PENTOLINO, FILO D'OLIO A FUOCO MEDIO E METTI I CHICCHI D'UVA PULITI E LAVATI, LASCIA ANDARE PER QUALCHE MINUTO.

4

PRONTA LA SOGLIOLA, METTI SUI PIATTI GLI INVOLTINI DI SOGLIOLA E SOPRA LA SALSA DI UVA ROSSA E SERVI!!!

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
262	29,23 gr	10,73 gr	11,12 gr