

INVOLTINI DI CODA DI ROSPO (ricetta senza latte, uovo, grano, soia)

INGREDIENTI

- 4 filetti di coda di rospo di circa 80 g ciascuno
- 12 fette di prosciutto crudo
- 60 gr di margarina 100% vegetale
- un bicchierino di brandy
- una manciata di pepe rosa in grani (facoltativo e solo se concesso dalla dieta)
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Salare leggermente i filetti di pesce.

Stendere sul ripiano da cucina 3-4 fette di prosciutto crudo una di fianco l'altra.

Avvolgere molto bene un filetto di pesce nel prosciutto e legarlo con spago da cucina per evitare che si rompa durante la cottura.

Tagliare il salsicciotto di pesce in tronchetti di circa 5 cm.

Ripetere la stessa operazione fino ad esaurire tutti gli ingredienti.

Sciogliere la margarina in una padella, aggiungere gli involtini e farli rosolare a fuoco basso per circa 5 minuti. Aggiungere il pepe in grani, bagnare con il brandy e continuare la cottura fino a farlo evaporare.

Servire ben caldo.