

---

## Involtini di sogliola con asparagi

---



Filetti di sogliola invitanti al banco del pesce... ma ogni tanto mi viene la curiosità di sperimentare con questo pesce delle nuove ricette. Infatti non esiste di certo solamente la famosissima sogliola alla mugnaia, piatto per cui tutti i bambini vanno pazzi.

Anzi i filetti si prestano molto bene per preparare degli involtini, che possono essere riempiti in tantissimi modi, a seconda della vostra fantasia, di quello che avete nel frigorifero oppure prodotti di stagione. In questo caso il ripieno è formato da asparagi bianchi, che contrastano con la pancetta.

### Ingredienti *(per 4 persone)*

4 filetti di sogliola  
4 fettine di pancetta  
8 asparagi bianchi  
olio extravergine di oliva

### Preparazione

Innanzitutto sbollentate gli asparagi bianchi. Poi su un tagliere disponete le fettine di pancetta, adagiatevi il filetto di sogliola e due asparagi e chiudete, creando un involtino. Ripetete l'operazione per gli altri 3 filetti di sogliola e le altre 3 fettine di pancetta.

*Consiglio: volendo potete insaporire con un pochissimo pepe.*

Ungete una padella con un cucchiaio di olio e fatelo scaldare, adagiatevi gli involtini di pesce e fateli cuocere fino a che la pancetta non diventerà molto croccante, quindi regolate di sale, spegnete e servite.