

CARTOCCI AL PROFUMO DI MARE

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di riso parboiled,
- 2 carote,
- 200 g di polpa di pomodoro,
- 200 g di filetti di pesce (fresco o surgelato),
- 100 g di piselli sgranati,
- 1 spicchio di aglio,
- erba cipollina (o prezzemolo),
- 3 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1/2 bicchiere di vino bianco,
- sale.

Lessate i piselli per 15 minuti circa.

Sbucciate le carote e tagliatele a rondelle sottili.

Scaldare l'olio in una padella a fuoco moderato e fateci soffriggere lo spicchio d'aglio tritato e le carote.

Quando sono appassiti, unite i filetti di pesce e lasciate cuocere per qualche minuto.

Girate il pesce.

Bagnate con il vino, salate e fate evaporare.

Unite la polpa di pomodoro e proseguite la cottura per altri 15 minuti.

Intanto, lessate il riso e scolatelo piuttosto al dente.

Riunite tutti gli ingredienti e condite con erba cipollina o con del prezzemolo tritato.

Assaggiare e correggere eventualmente di sale.

Chiudete il riso condito in quattro cartocci di carta speciale e passate nel forno già caldo a 200 gradi per 5 minuti circa.

Servite il riso caldissimo direttamente nei cartocci.