

ROMBO IN VELLUTATA AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 filetti di rombo,
- 200 g di broccoletti,
- 100 g di pomodoro a dadi,
- 40 g di burro,
- 1 tuorlo d'uovo,
- 30 g di farina bianca,
- 50 cl di brodo di pesce,
- olio d'oliva,
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco,
- 1 spicchio di aglio,
- prezzemolo,
- sale,
- pepe.

Sciogliete in una casseruola 30 g di burro, tostatevi la farina e stemperate con il brodo caldo versato a filo. Cuocete nel microonde a 3/4 di potenza per 10 minuti.

Lessate al dente i broccoletti divisi a cimette, quindi fateli saltare con 2 cucchiaini d'olio d'oliva e l'aglio.

Togliete dal forno la vellutata.

Passate nel microonde i filetti, disposti in una pirofila imburrata, salati, irrorati con il vino e coperti con pellicola trasparente.

Cuoceteli a 3/4 di potenza per 2 minuti.

Disponeteli nei piatti da portata.

Salsateli con la vellutata mescolata all'uovo e completate con broccoli, pomodoro e prezzemolo.