

# Involtini di verza & merluzzo

---



Per 🍴🍴

## Ingredienti

4 filetti di merluzzo surgelati per circa 300 gr totali (freschi è ancora meglio)

4 foglie di verza grandi oppure 8 piccole

1 carota

1 cipollotto fresco

2 cm di radice di zenzero

2 spicchi d'aglio

3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva

sale

semi di sesamo per guarnire

## **Procedimento**

Lavare e cuocere a vapore (o lessare brevemente) le foglie di verza che dovranno rimanere sode. Lavare e tagliare la carota e il cipollotto a striscioline, sbucciare lo zenzero e tritare finemente. Al centro di ogni foglia di verza mettere il filetto di merluzzo, salare, aggiungere qualche striscia di carota e di cipollotto, lo zenzero tritato e infine formare l'involtino chiudendolo con dello spago da cucina. Cuocere in una padella antiaderente con l'olio e l'aglio a fiamma bassa per 20 minuti. Cospargere di semi di sesamo prima di servire.