



## il menù del giorno

### PRANZO

- Pasta alle verdure miste (11 mag.)
- Involtino di spada, noci e taleggio (22 mag.)
- Torta con panna montata e fragole (8 mag.)

### CENA

- Insalata al pompelmo e gamberi (6 mag.)
- Pescatrice con purea di cavolfiore (22 mag.)
- Girelle ripiene alle mele e yogurt (1 mag.)



# Involtino di spada, noci e taleggio

### PREPARAZIONE

- 1. Private** le fette di pesce spada della pelle e ponetele fra due fogli di carta da forno. Passatele quindi con un matterello in modo da appiattirle e assottigiarle.
- 2. Pulite** le foglie delle erbe aromatiche con carta da cucina inumidita, poi riunitele nel bicchiere del mixer con un paio di cucchiaini di sale e frullate per qualche istante fino a ottenere un mix fine.
- 3. Spolverizzate** le quattro fette di spada con il sale aromatico preparato, quindi completate con un pizzico di paprica e suddividete al centro un pezzetto di taleggio.
- 4. Disponete** le fette condite e guarnite in una teglia foderata con carta da forno, poi passatele nel forno già caldo a 200° fino a quando saranno dorate. Sfornate, fate intiepidire e chiudete a involtino.
- 5. Eliminate** il torsolo dalle tre pere ma conservate la buccia, poi tagliatene la polpa a listarelle. Private il sedano dei filamenti duri tenendo da parte le foglie.
- 6. Tagliate** il sedano a striscioline sottili nel senso della lunghezza, poi tuffatelo in una ciotola con acqua raffreddata da cubetti di ghiaccio. Scolatelo e asciugatelo. Mescolate il sedano con le pere.
- 7. Condite** l'insalata con un filo di olio e un goccio di aceto. Suddividetela nei piatti individuali, unitevi gli involtini di spada, spolveriztateli con le noci tritate, guarnite con la menta e servite.

**INGREDIENTI PER 4** ■ 4 fette di pesce spada ■ paprica ■ un mazzetto di aromi misti (timo, basilico, prezzemolo, rosmarino) ■ 10 gherigli di noce ■ 120 g di taleggio ■ 3 pere di diverso tipo ■ un ciuffo di menta ■ 200 g di sedano bianco fresco con le foglie ■ aceto ■ olio extravergine d'oliva ■ sale  
**Difficoltà: facile Preparazione: 30 minuti**  
**Cottura: 20 minuti Costo: medio**



### L'INGREDIENTE

Parte del progetto Taleggio da favola, a cura del Consorzio tutela taleggio e affidato ad alcuni autori web, questa ricetta è stata creata da Maurizio Rosazza Prin. Il gusto particolare del formaggio Dop, dalla componente dolce e leggermente aromatica, lo rende perfetto negli abbinamenti anche particolari come quelli di mare.

