

Roulade de sole sur nid de tagliatelles

Nombre de personnes : 2

Temps de préparation : 40 minutes

Ingrédients :

- 400g de filets de sole
- 1 poivron rouge
- Le jus d'un citron
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Un peu de beurre
- 300g de tagliatelles
- Sel
- Poivre
- Marjolaine

Recette :

- Coupez le poivron en 2, épépinez et nettoyez-le. Posez-le sur le plat CRISP du four à micro-onde (la peau vers le haut) , et passez-le au grill pendant 7 à 8 minutes. La peau du poivron doit devenir noire. Passez-le ensuite sous l'eau froide et pelez-le. Coupez-le ensuite en petits dés.
- Dans le même temps, faites chauffer de l'eau salée et faites-y cuire les tagliatelles.
- Pendant ce temps, placez les filets de sole sur une assiette, arrosez-les de jus de citron, de l'ail pressé et poivrez légèrement.
- Farcissez alors chaque filet de poisson d'un peu de dés de poivron et roulez-les (si nécessaire, faites-les tenir avec un bâton de bois).
- Placez ensuite les roulades de sole sur le plat CRISP. Faites cuire au four à micro-onde, sur position CRISP, pendant 7 minutes.
- Dans chaque assiette, déposez un peu de pâtes en forme de nid et disposez 2 ou 3 filet de sole par-dessus. Saupoudrez de marjolaine. Servez sans attendre.

Boisson :

Un graves blanc un peu boisé, servi frais (vers 8°C).