

# Filetto di pesce alla Wellington con insalata di pomodorini

Tempo totale **110 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura **70 Min** Tempo di raffreddamento

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2597.5 kJ / 620.5 kcal**

Grassi: **34,8 g** Proteine: **29,8 g**  
Carboidrati: **43 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**220 g** di filetti di trota iridea (o salmone)  
**0,5** di miele  
**cucchiaino**  
**0,5** di olio d'oliva  
**cucchiaino**  
**3 cucchiaini** di succo di limone  
**1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**170 g** di pasta sfoglia  
**1** tuorlo d'uovo  
**Per l'insalata di pomodorini:**  
**380 g** di pomodorini  
**40 g** di cipolla rossa  
**10** foglie di basilico fresco  
**1 cucchiaino** di olio di oliva agrumato al limone  
**0,75** Salsa di Soia a  
**cucchiaino** Fermentazione Naturale Kikkoman  
Qualche goccia di succo di limone

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Se i filetti hanno la pelle, rimuoverla insieme alle spine. Tagliare quindi il pesce in 4 pezzi uguali. In una ciotola, mescolare miele, olio d'oliva, succo di limone e salsa di soia Kikkoman, aggiungere il pesce e mescolare. Lasciare in frigorifero per 60 minuti.

### Passaggio 2

Dividere la pasta sfoglia in 4 rettangoli. Mettere un pezzo di pesce al centro di ciascuno (consigliamo di tamponarlo delicatamente in anticipo in modo che non ci sia troppa marinata sulla pasta). Ripiegare la pasta sfoglia sopra la parte superiore del pesce e premere i lati insieme.

### Passaggio 3

Spennellare con un tuorlo d'uovo sbattuto. Cuocere in forno riscaldato a 180 ° C per ca. 30-35 minuti (fino a quando la pasta è dorata). Lasciare raffreddare per 5-10 min. Nel frattempo, preparare l'insalata e tagliare quindi i pomodorini in 2-3 pezzi. Tritare finemente la cipolla e le foglie di basilico. Mettere i pomodorini in una ciotola, cospargere con succo di limone. Infine aggiungere cipolla, basilico, olio di oliva al limone e [Salsa di Soia Kikkoman](#).

### Passaggio 4

Servire il pesce con l'insalata di pomodorini

