Involtini di sogliola con polenta e asparagi

Ingredienti per 4 persone

8 filetti di sogliola
200 gr.di asparagi verdi
250 gr.di farina di mais
1 litro di acqua
prezzemolo
olio evo
sale

per la salsa

250 gr.di panna
20 gr.di burro
1/2 limone
10 capperi
erba cipollina q.b.
sale e pepe

Preparazione

In un pentolino scaldate la panna con il burro, con una presa di sale e pepe, una volta ridotta unite i capperi, dell'erba cipollina tritata e il succo di mezzo limone. Tenete da parte. In una pentola portate ad ebollizione l'acqua, salatela, incorporate la farina di mais aiutandovi con una frusta, abbassando la fiamma.
Fate cuocere a fuoco lento e mescolate di tanto in tanto con un mestolo di legno. Cucinate per 40 minuti circa. Una volta pronta versatela in una teglia che avrete leggermente bagnato con dell'acqua e lasciatela raffreddare molto bene. Tagliate la polenta a medaglioni e fatela cuocere in padella con dell'olio avendo cura di dorarla prima da un lato prima di girarla. Lavate gli asparagi e pareggiateli togliendo la parte inferiore dura, legateli con lo spago e fateli cuocere in acqua bollente salata per 3 minuti circa, scolateli e fateli

raffreddare. Cospargete i filetti con poco sale, e olio evo da entrambi i lati, posizionateli dentro degli stampini monoporzione d'alluminio rotondi avendo cura di rivolgere la pelle verso l'interno, arrotolandoli su se stessi per conferire la forma di turbanti, inserite al loro interno della carta forno arricciata in modo da lasciare lo spazio interno concavo. Cuocete nel forno preriscaldato a 170 gradi per circa 10-15 minuti.
Togliete la carta forno ed inserite in ogni involtino un piccolo mazzetto di asparagi. Servite gli involtini di sogliola in un piatto piano accompagnandoli con medaglioni di polenta e la salsa ai capperi, guarnite con del prezzemolo tritato