

Sogliole al limone

Le **sogliole al limone** sono un secondo piatto a base di pesce leggero, gustoso, adatto sia a pasti ipocalorici, sia a momenti più gustosi se accompagnate da una buona maionese, magari fatta in casa.

Le **sogliole al limone** sono ottime appena preparate, ma anche fredde. Si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero, ben coperte. Il condimento tenderà a gelificare, per gustarle lasciarle quindi a temperatura ambiente per almeno mezz'ora.

Le **sogliole al limone**, accompagnate da una bella insalata, si possono gustare anche come pranzo fuori casa, ad esempio in ufficio.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **190Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di sogliole
- 1 carota
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 1 costa di sedano
- 2 rametti di prezzemolo
- Pepe nero in grani
- Sale fino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone

PREPARAZIONE

- Per questa ricetta, se potete, fatevi spellare le sogliole dal pescivendolo. Sarà più semplice prepararle.
- Lavare bene le sogliole sotto acqua fresca corrente. Se non sono spellate raschiare molto bene le squame con un coltello e risciacquare più volte. Le squame della sogliola sono molto piccole e difficili da togliere bene. Se presenti rimuovere le interiora incidendo la sogliola appena sotto la branchia dal lato scuro.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi.
- Lavare la costa di sedano e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Selezionare le foglie di prezzemolo e tagliare i gambi a pezzetti di 4-5 centimetri circa di lunghezza.
- Mettere sul fuoco una capace casseruola grande abbastanza per contenere le sogliole. Se ne dovete cuocere molte o non avete una casseruola di adeguate dimensioni cuocerle una alla volta, occorrono pochi minuti. Io solitamente ne cuocio comunque una alla volta perchè la cottura è più pratica e man mano che sono pronte procedo a pulirle.
- Mettere nella casseruola quattro dita d'acqua e aggiungere le verdure, qualche grano di pepe, il sale, coprire e portare sul fuoco.
- Attendere che bolla, quindi abbassare la fiamma e lasciar sobbollire lentamente per una decina di minuti.
- A questo punto scoperchiare e lessare le sogliole per circa 5 minuti. Il tempo esatto dipende molto dalla dimensione della sogliola. Se è molto piccola e sottile possono bastare anche 3-4 minuti.
- Man mano che sono pronte le sogliole metterle su un tagliere e pulirle. Eliminare la testa, la pelle e separare i filetti dalla lisca.
- Mettere tutti i filetti in un piatto.
- In una ciotolina emulsionare l'olio con il succo di limone appena spremuto. Mescolare bene.
- Condire le sogliole, regolare di sale e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di insalata, pomodori, peperoni.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Per essere sicuri che la sogliola sia cotta, prima di scolarla, incidere con un coltello lungo la lisca centrale. La carne deve essere tenera e staccarsi bene.