

Sogliole alla mugnaia

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 300Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**

INGREDIENTI

- 400 g di filetti di sogliola
- Farina di grano tenero tipo 00
- 30 g di burro
- 1 cucchiaino di limone spremuto
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sciacquare i filetti di sogliola sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina.
- Passarli nella farina coprendoli con un leggero strato e scuotendo via le eccedenze.
- Far sciogliere in una larga padella il burro e mettervi i filetti di sogliola. Cuocerli 3-4 minuti dal primo lato, quindi girarli molto delicatamente con una larga paletta per non romperli.
- Appena girati unire il succo di limone filtrato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere ancora per 3-4 minuti.
- Servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate in padella, patate al forno

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Questa ricetta è ottima, oltre che con le sogliole, anche con le platesse.