



PESCE

## Sogliola alle mandorle e limone

23 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MINTEMPO DI COTTURA  
15 MINCALORIE  
610K

NOTE

### INGREDIENTI

4 Sogliole da 300 g

60 g di Mandorle tritate

1 Limone bio

40 g di Pangrattato

2 spicchi di Aglio

1 ciuffetto di Prezzemolo

Peperoncino secco

120 g di Burro

Sale

### Preparazione

- Preparate il burro chiarificato. Fate sciogliere il burro, a fiamma molto bassa, in un pentolino: prima di tutto eliminate la parte superiore, schiumosa. Quando si dividerà in due, filtratelo con una garza per togliere il residuo liquido (che andrà sul fondo) e conservate solo la parte chiara.
- Sciacquate delicatamente le sogliole sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta da cucina.

- Grattugiate la scorza del limone e mettetela da parte, poi spremetelo e filtrate il succo. Lavate, asciugate e tritate finemente il prezzemolo. Tritate grossolanamente l'aglio insieme al peperoncino.
- Ponete il burro chiarificato in una padella antiaderente, abbastanza grande per sistemare le sogliole in un unico strato. Unite il trito di aglio e peperoncino, il prezzemolo, il pangrattato e le mandorle; fate appassire per 1-2 minuti a fiamma molto bassa, poi adagiatevi i pesci preparati e cuoceteli per 4-5 minuti circa a fuoco moderato, girandoli e salandoli a metà cottura.
- Quando le sogliole saranno cotte, versatevi il succo del limone e la scorza, fate appena restringere il sugo per qualche secondo e servitele subito.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- In questa ricetta abbiamo lasciato la pelle della sogliola, che in genere viene tolta: in questo modo le sostanze nutritive che contiene vengono assorbite in cottura dalla carne del pesce. Inoltre la sogliola, mentre viene cotta, mantiene meglio la sua forma e può essere maneggiata e girata senza timore che si rompa.