

Sogliola alla mugnaia

Informazioni:

- Tempo di Preparazione: 15 Min.
- Difficoltà: Facile
- Porzioni: 4
- Calorie per porzione: 400 Kcal

Ingredienti:

- 120 g burro
- q.b. farina di grano duro
- 30 g succo di limone. fresco
- q.b. prezzemolo . fresco
- q.b. sale
- q.b. latte di vacca. intero
- 800 g (4 sogliole)



Preparazione

Per preparare le sogliole alla mugnaia iniziate pulendo, spellando e lavando le sogliole, poi sgocciolatele ed asciugatele delicatamente.

Immergete le sogliole nel latte e poi passatele nella farina su entrambi i lati.

Adagiatele quindi in un padella con il burro, facendole cuocere 3-4 minuti per parte finchè risultino ben dorate su ogni lato: fate molta attenzione a non rompere le sogliole quando le girate.

Intanto spremete e filtrate il succo di un limone e tritate il prezzemolo con un coltello.

Quando le sogliole saranno pronte, salatele, irroratele con il succo di limone e cospargetele di prezzemolo tritato.

Servite le sogliole alla mugnaia immediatamente decorando il piatto con fette o spicchi di limone e ciuffi di prezzemolo!