

SECONDI PIATTI

Filetti di sogliola alla crema di limone

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



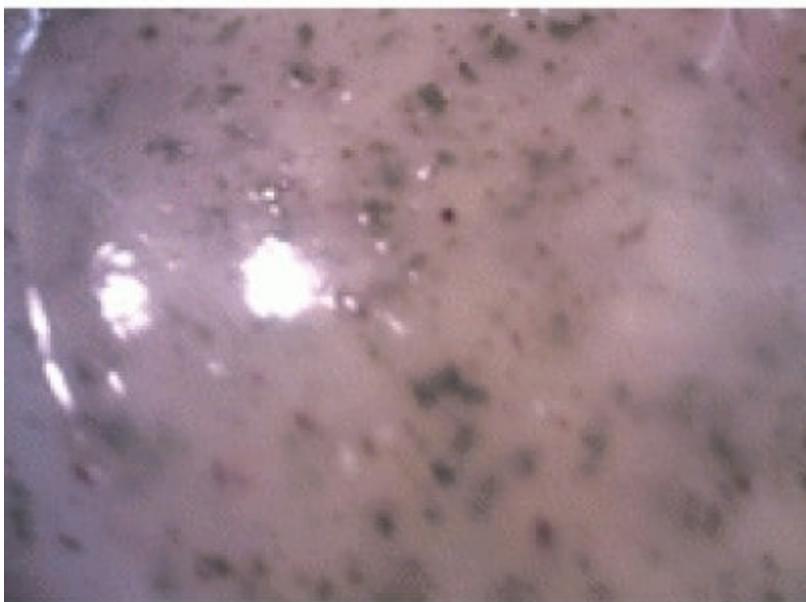
INGREDIENTI

4 filetti sogliola
succo 1 limone
3 cucchiaini di farina 00
1 cucchiaino zucchero
prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

PREPARAZIONE

- 1 Spremete il succo del limone, sciogliete lentamente la farina, aggiungete l'acqua, il sale, lo zucchero, il pepe e mettete a restringere in un padellino sul fuoco.

Aggiungete il prezzemolo solo alla fine.



2 Lavate le sogliole, salatele e mettetetele a cuocere a vapore per circa 8-10 minuti.

