

SECONDI PIATTI

## Sogliola al limone con aneto

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



### INGREDIENTI

SOGLIOLA 4  
LIMONE succo - 1  
ANETO 2 rametti  
BURRO 20 gr  
FARINA 00  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola  
SALE

Se amate i secondi piatti semplici da preparare ma ricchi in gusto, questa è la ricetta che fa per voi! La sogliola al limone con aneto è un secondo piatto gustoso ma facilissimo da preparare. In pochi passi e con pochissimi ingredienti porterete a tavola un piatto di mare molto saporito e profumato.

### PREPARAZIONE

**1** Prendete le sogliole e facendo una piccola incisione all'altezza della coda, sollevate la

pelle e con un movimento molto accurato separate la pelle dalla carne. Fate questa operazione da entrambi i lati della sogliola.



- 2 Aggiungete in una pirofila la farina, quindi infarinate bene le sogliole, scuotetele per eliminare la farina in eccesso e mettetele da parte.



- 3 Aggiungete una noce di burro in una padella con un filo d'olio e lasciate che si sciolga.



- 4 Quando il burro si è sciolto ed inizia a sfrigolare, aggiungete le sogliole e lasciate cuocere per 2-3 minuti per lato.



- 5 Scolate bene le sogliole dal burro e trasferitele sul vassoio da portata.



- 6 A questo punto spremete un limone, versate il succo nella padella con il burro e aggiungete l'aneto. Lasciate cuocere fino a che non vedete che la salsina si riduce diventando cremosa.



- 7 Servite le sogliole cospargendole con la salsina al limone, un pizzico di sale e decorando con fettine di limone e rametti di aneto fresco.

