

SECONDI PIATTI

Sogliole alla giuliese

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [elevato](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

5 sogliole
40 olive nere
1 bicchiere d'acqua
1 limone
1 spicchio d'aglio
2 cucchiari di olio d'oliva
prezzemolo
sale.

PREPARAZIONE

1 Spellare completamente le sogliole.

Metterle a cuocere in una teglia larga con l'olio, l'acqua, il succo di mezzo limone, l'aglio ed il prezzemolo tritati.

Salare leggermente e far cuocere moderatamente.

A 3 minuti dalla completa cottura, aggiungere le olive e quattro fettine di limone.

Guarnire con fettine di limone.