

SECONDI PIATTI

Sogliola alla mugnaia

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:

[medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Nel vasto e variegato mondo della **cucina italiana**, la **ricetta della sogliola alla mugnaia** rappresenta uno dei **secondi piatti** più classici e raffinati.

Apprezzato per la sua **delicatezza** e il **sapore irresistibile**, è una **ricetta** che di solito piace anche ai bambini, i quali spesso non amano particolarmente i **piatti di mare**.

La **sogliola alla mugnaia** è un esempio perfetto di come la **tradizione culinaria italiana** possa esaltare i **sapori più genuini e semplici**, trasformando un ingrediente comune in un piatto prelibato e ricercato, pur rimanendo nella sua semplicità.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico,

potrai portare in tavola anche tu una **prelibata sogliola alla mugnaia**, cucinata a regola d'arte.

Prova anche queste ricette:

[Sogliola impanata al forno](#)

[Orata all'acqua pazza](#)

[Polipetti affogati](#)

[Branzino con patate al forno](#)

[Fritto misto di pesce](#)

INGREDIENTI

SOGLIOLE 4

LIMONI 2

BURRO 100 gr

FARINA

SALE FINO

PREPARAZIONE

1 Per la realizzazione della sogliola alla mugnaia, ti servirà una sogliola a persona, per facilitare il lavoro, preferibilmente eviscerate e spellate. Spesso si trovano eviscerate ma non spellate.

In tal caso procedi a fare un'incisione con il coltello vicino la coda, stacca la pelle dalla carne del pesce e, tenendo con una mano la coda, con l'altra tira la pelle verso la testa, si staccherà facilmente. Procedi in questo modo sia dal lato scuro che dal lato chiaro.

Sciacqua sotto acqua corrente le sogliole, tampona con carta assorbente da cucina per togliere l'acqua in eccesso e infarina, premi bene prima da un lato e poi dall'altro per farla aderire.





2 In una padella metti il burro e fallo sciogliere a fuoco medio, quando inizia a fare un po' di schiuma aggiungi le sogliole. Fai cuocere circa 4 minuti, controlla che siano leggermente dorate, girale dall'altro lato e aggiungi una presa di sale. Fai cuocere anche l'altro lato per 4 minuti, abbassa il fuoco e aggiungi il succo del limone. Lascia insaporire ancora due minuti, infine spegni.

Servi le sogliole alla Mugnaia ben calde, con il loro burro insaporito al limone e con una spolverata di prezzemolo fresco tritato finemente.



