

SECONDI PIATTI

Sogliola impanata al forno

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Oggi cuciniamo insieme la **sogliola impanata al forno**. Questa ricetta è un [secondo piatto di mare](#) molto semplice da realizzare, la tipica preparazione che con poche mosse riesce comunque a stupire in tavola anche se siamo alle prime armi tra i fornelli.

La **sogliola** è un pesce nobile dal sapore **delicato** e dalla carne morbida. L'impanatura senza uova e senza frittura ne esalta delicatamente il sapore rendendola perfetta per una cena in famiglia o per un pranzo importante a base di pesce.

Puoi realizzare questa ricetta anche con dei **filetti di sogliola** che ti faranno **risparmiare tempo** sulla preparazione e pulitura del pesce. **Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico**

per portare in tavola un **sano e leggero** piatto di mare adatto a tutta la famiglia.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA SOGLIOLA IMPANATA AL FORNO

SOGLIOLE media grandezza - 4

PANGRATTATO 120 gr

LIMONE 1

SALE 10 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COME FARE LA SOGLIOLA IMPANATA AL FORNO

1 Per la realizzazione della sogliola impanata al forno ci vorranno pochissimi ingredienti e pochi passaggi. Se hai deciso di acquistare delle sogliole intere, munisciti di forbici e coltello e inizia la pulizia del pesce tagliando tutte le pinne con le forbici da cucina, prima le pinne laterali e poi la coda.

Adesso potrai spellare la sogliola. Nella parte della coda, incidi con il coltello la pelle cercando di sollevarla qualche millimetro staccandola dalla carne.

Tieni dall'estremità la sogliola con una mano, con l'altra prendi la pelle e tira verso la testa. Se la pelle ti scivola dalla mano, utilizza della carta assorbente per fermarla.



2 Procedi allo stesso modo dall'altra parte, con la pelle bianca. L'ultimo passaggio è togliere le viscere. Esegui un taglietto nel ventre poco sotto la testa.



- 3 Con le mani estrai il sacchetto delle viscere. Lava la sogliola sotto acqua corrente, asciugala e adagiala in un piatto, insaporiscila con poco sale.



- 4 Prepara un'emulsione di olio e limone: in un bicchiere metti il succo di un limone e la stessa quantità di olio. Passa l'emulsione sulla sogliola con un pennello o con le mani. Metti la sogliola nel pangrattato cercando di farlo aderire per bene da entrambi i lati. Adagia la sogliola impanata su una teglia rivestita con carta da forno. Inforna la teglia nella parte media, con forno preriscaldato a 180°C ventilato. Lascia cuocere le sogliole per circa 15-20 minuti. La sogliola impanata al forno è pronta quando avrà raggiunto una doratura media.



COME CONSERVARE LA SOGLIOLA IMPANATA AL FORNO

La sogliola impanata al forno si conserva in frigo per massimo un giorno.

Se hai utilizzato delle **sogliole fresche** e non surgelate puoi impanarle e congelarle sia crude sia dopo averle cotte in forno.

Una volta totalmente raffreddate, basterà sigillarle con la pellicola trasparente o chiuderle in un contenitore ermetico. Quando vorrai consumarle, potrai metterle in forno ancora surgelate e riscaldarle o terminare la cottura.

CONSIGLIO

Per rendere la **sogliola impanata al forno** ancora più saporita, puoi aggiungere al pangrattato uno spicchio di aglio e del prezzemolo tritato finemente.