

SECONDI PIATTI

Sogliole al limone leggere e delicate

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Le **sogliole al limone** sono un [secondo piatto](#) **leggero e raffinato**, perfetto per chi cerca una **ricetta semplice ma gustosa**. Questo piatto esalta il **sapore delicato della sogliola** con una **salsa al limone fresca e aromatica**, rendendolo ideale per una **cena elegante** o un **pranzo leggero**.

La preparazione delle sogliole al limone è facile e veloce, e si cucinano con pochi ingredienti di alta qualità. *Segui la nostra ricetta passo dopo passo per preparare delle sogliole al limone perfette, che sapranno conquistare i tuoi ospiti con la loro delicatezza e freschezza.*

INGREDIENTI PER CUCINARE LE SOGLIOLE AL LIMONE

SOGLIOLE già pulite - 4

BURRO 80 gr

AMIDO DI MAIS 1 cucchiaio da tavola

LIMONE Biologico non trattato - 1

TIMO 1 rametto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ACQUA 2 cucchiai da tavola

SALE

PEPE

COME FARE LE SOGLIOLE AL LIMONE

- 1 Metti le sogliole sulla teglia foderata di carta forno, irrorale con un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, del pepe e le foglioline di timo. Inforna la teglia nel ripiano centrale del forno per 15 minuti a 180°C in modalità statica.



- 2 Nel frattempo prepara la salsina al limone delicata: in una padella fai sciogliere il burro, aggiungi il succo di mezzo limone e due cucchiaini di acqua, mescola bene per amalgamare il tutto.



- 3** Aggiungi anche l'amido alla salsa e mescola velocemente con una frusta per evitare che si formino grumi. Se dovessero restare dei piccoli grumi, basterà filtrare la salsa al limone attraverso un passino a maglia fine.



- 4 Quando le sogliole saranno cotte, disponile su un piatto da portata e servile ben calde, condite con la salsa al limone e, se vuoi, con una grattata di buccia di limone.



SE TI SONO PIACIUTE LE SOGLIOLE AL LIMONE, PROVA ANCHE

[Sogliole fritte](#)

[Sogliola alla mugnaia](#)

[Pesce spada alla siciliana](#)

[Merluzzo al forno](#)

[Orata all'acqua pazza](#)

QUESTE RICETTE: