

SECONDI PIATTI

## Sogliole fritte

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

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

---



Le sogliole fritte sono un piatto semplice e **delizioso**, perfetto per una [cena](#) leggera o un pranzo veloce. La **carne delicata** di questo pesce e il **sapore leggermente dolciastro** si sposano perfettamente con la **croccantezza della frittura**, rendendo le sogliole fritte un piatto irresistibile, amato da grandi e piccini.

Se **segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico**, vedrai che **preparare le sogliole fritte è davvero facile** e richiede **pochissimi ingredienti**. Le sogliole vanno pulite, eliminando la pelle e le lische. Vengono poi infarinate, passate nell'uovo e fritte in olio caldo fino a doratura. Per un tocco in più, è

possibile impanare le sogliole nel pane grattugiato o aromatizzarle con erbe aromatiche come prezzemolo, salvia o timo.

**Le sogliole fritte si servono calde**, accompagnate da un contorno di [verdure gratinate](#), [patate al forno](#) o **insalata fresca**. Alcune fette di limone fresco completano il piatto esaltandone il sapore.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Sarde a beccafico](#)

[Sogliola impanata al forno](#)

[Frittelle di pesce](#)

[Trancio di merluzzo con pomodorini](#)

[Sogliola alla mugnaia](#)

## COSA SERVE PER CUCINARE LE

### SOGLIOLE FRITTE

SOGLIOLE 4

UOVO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

FARINA

SALE

PEPE

SCORZA DI LIMONE

## COSA SERVE PER FRIGGERE LE SOGLIOLE

OLIO PER FRIGGERE

## COME SI PREPARANO LE SOGLIOLE FRITTE

**1** puoi decidere di acquistare le sogliole dal pescivendolo di fiducia, pulite e senza pelle, in modo da procedere subito con la ricetta, se invece preferisci pulire il pesce per conto tuo, ecco come devi fare: attrezzati di forbici e coltello, per prima cosa taglia con le forbici da cucina la coda delle sogliole.

Procedi rimuovendo la pelle dal pesce in questo modo: dal lato della coda, con il coltello solleva la pelle dalla carne mentre con una mano trattieni saldamente la sogliola dall'altra estremità. Tira la pelle con forza e decisione verso la testa del pesce. Se la pelle scivola dalla mano, aiutati afferrandola con della carta assorbente.





**2** Procedi allo stesso modo dall'altra parte, con la pelle della parte inferiore, ovvero la pelle bianca. Con le forbici taglia via il triangolo scuro appena sotto la testa, sono le viscere, quindi vanno tolte. Come ultimo passaggio elimina le pinne laterali. Lava la sogliola sotto l'acqua corrente e tamponala con un canovaccio pulito per eliminare l'umidità.





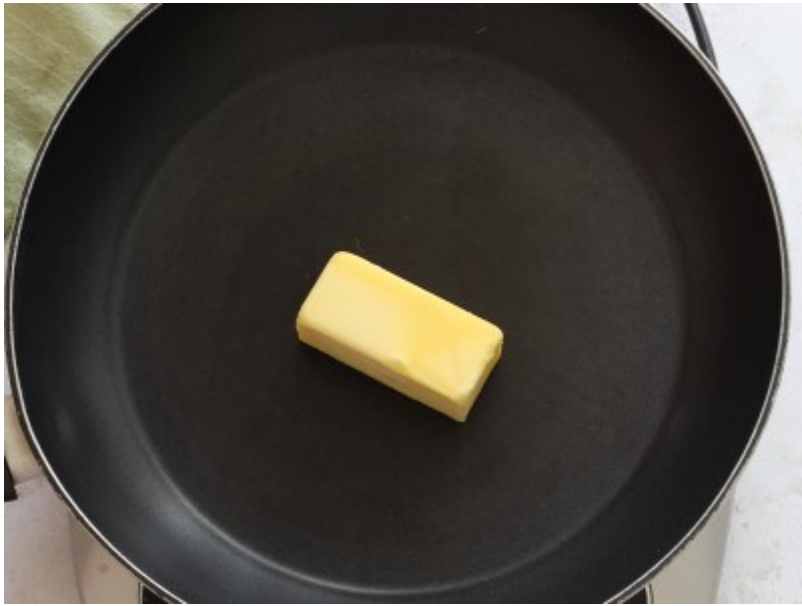
3 Sbatti un uovo con una presa di sale e del pepe. Versa l'uovo in un vassoio e immergici le

sogliole, una alla volta, girando da entrambi i lati. In un altro vassoio metti la farina e procedi a infarinare in modo omogeneo tutto il pesce.





- 4 Dopo aver infarinato le sogliole, sciogli il burro in una padella e procedi a friggerle fino a quando saranno ben dorate da entrambi i lati. Servi le sogliole fritte, ben calde, con del prezzemolo tritato e se vuole, con una grattata di scorza di limone.







### 3 VARIANTI DELLE SOGLIOLE FRITTE

Sogliole fritte alle erbe aromatiche: aggiungi un trito di erbe aromatiche come prezzemolo, salvia e timo alla panatura per un sapore più intenso. Puoi anche utilizzare erbe aromatiche secche, ma in questo caso diminuiscine la quantità.

Sogliole fritte impanate al pane grattugiato: per una panatura ancora più croccante, dopo aver passato le sogliole nell'uovo, impanale nel pane grattugiato. Puoi aromatizzare il pane grattugiato con parmigiano reggiano grattugiato, pepe nero o paprika.

Sogliole fritte alla birra: sostituisci l'uovo con della birra bionda fredda per una panatura più leggera e saporita. Assicurati di utilizzare una birra dal gusto non troppo amaro.

### CONSIGLIO

Per un risultato ancora più gustoso, puoi marinare le sogliole per 30 minuti in un composto di olio extravergine di oliva, succo di limone, erbe aromatiche e spezie a piacere.

Se preferisci una cottura più leggera, puoi cuocere le sogliole in forno a 180°C per 15-20 minuti.