

SECONDI PIATTI

Sogliola ai ferri

LUOGO: Europa / Italia / Emilia-Romagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: elevato REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

Sogliole
olio d'oliva
succo di limone
sale
pepe
pangrattato.

PREPARAZIONE

1 Serve la graticola da pesce, in modo che le sogliole restino ben stese durante la cottura e che in pratica si voltino senza danno.

Una volta pulite si sottopongono a breve e delicata marinatura con olio d'oliva, spruzzatina di succo di limone, poco sale, pochissimo pepe, pangrattato. La graticola deve risultare rovente.