

SECONDI PIATTI

Sogliola con Espardenyes

LUOGO: Europa / Spagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

6 sogliole
500 g di cipolle
3 spicchi d'aglio
1 foglia di alloro
vino bianco
1 piccolo pomodoro maturo
2 cucchiaini di farina
fumetto di pesce
8 Espardenyes
sale
olio

PREPARAZIONE

- 1 Sfilettate le sogliole. Salate i filetti, infarinateli e frigeteli leggermente. Teneteli da parte. Fate la stessa cosa con le espardenyes. Mette in una casseruola l'olio nel quale avete

fritto i filetti di sogliola e aggiungete le cipolle tritate, l'aglio, l'alloro, il pomodoro, una spruzzata di vino bianco, il brodo o l'acqua.

Lasciate cuocere per qualche minuto, unite le espardenyas, i filetti di sogliola e terminate la cottura a fuoco dolce.

NOTE

Le espardenyas sono tipici frutti di mare della costa catalana. In mancanza di queste, si possono utilizzare le conchiglie di San Giacomo, che però devono essere cotte non più di 2 minuti.