

SECONDI PIATTI

# Sogliola saltata con nocciole

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

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



## INGREDIENTI

4 filetti di sogliola di 200 g l'una  
farina  
30 g di burro  
30 g di olio d'oliva  
sale e pepe  
4 fette di limoni sottili  
2/3 di tazza d'uvetta  
1/3 di tazza di nocciole dimezzate  
¼ di tazza di pinoli.

## PREPARAZIONE

**1** Asciugare delicatamente i filetti di sogliola. Passarli nella farina, e scuotere via quelle in eccesso.

Scaldare insieme burro e olio in una padella, quando saranno caldi mettervi i filetti, cuocerli 2-3 minuti per parte sino a quando non saranno scuriti.

Aggiustare di sale e pepe.

Con una spatola trasferire il pesce nel piatto di portata, mettere su ogni filetto una terrina di limone e tenere in caldo.

Mettere nel fondo di cottura l'uvetta, le nocciole e i pinoli, farli saltare in padella per 5 minuti, sino a quando non avranno preso colore.

Mettere la salsa a cucchiaiate sui filetti e servire subito.