
Sogliola alla mugnaia, ricetta francese

Autore: Fabio Di Nunno

Fonte: Città Nuova

La sogliola alla mugnaia, una semplice e gustosa ricetta francese.

La sogliola alla meunière, la sogliola alla mugnaia, è un classico piatto di pesce francese composto appunto dalla sogliola, preferibilmente intera o filetto, che viene impanata nella farina, saltata in padella nel burro e servita con una salsa al burro marrone, prezzemolo e limone. **Ingredienti per 4 persone** 4 sogliole 1 limone 50 g di farina 50 g burro olio q. b. sale q. b. pepe q. b. **Tempo di preparazione** 20 minuti Eliminare la pelle marrone dalle sogliole. Disporre della farina in un piatto e infarinare le sogliole, salare e pepare, da entrambi i lati. In una padella ovale, se disponibile, scaldare l'olio, controllare il fuoco mettendo solo la coda del pesce e iniziate la cottura. Quando la parte del pesce è dorata, regolare la temperatura e girare la sogliola. Dopo qualche minuto togliere le sogliole e aggiungere il burro nella padella; appena sciolto, aggiungere le sogliole e portare a termine la cottura in modo che il burro imbrunisca appena. Infine, sfumare con il succo di limone. Quando il burro inizia a formare delle bollicine, il piatto è pronto. Servire con delle fettine di limone e delle patate al vapore. —

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it