

## PANATURA E DORATURA: SOGLIOLA E PALOMBO

Ingredienti per 4 persone:

- filetti di sogliola (o pesce persico o San Pietro),
- cotolette di palombo (o pesce spada),
- due uova,
- sale,
- farina,
- pangrattato,
- olio di semi.

Facoltativi:

- spicchi di limone e foglie di lattuga.

Lavate e asciugate accuratamente e delicatamente i filetti e le cotolette di pesce.

Rompete le uova in un largo piatto fondo, salatele e frullatele con una forchetta; in altri due piatti predisponete la farina e abbondante pangrattato.

Passate nella farina, uno alla volta, filetti e cotolette, poi immergeteli nelle uova sbattute e infine nel pangrattato, girandoveli più volte e facendo una leggera pressione con le mani, in modo che la panatura aderisca perfettamente.

Fate fumare in una grande padella abbondante olio, poi mettetevi i filetti (due per volta), facendoli dorare da entrambe le parti e rivoltandoli con una paletta.

Friggete allo stesso modo le cotolette.

Man mano che il pesce è cotto e ben dorato, passatelo a perdere l'unto in eccedenza su un foglio di carta assorbente da cucina; se volete, tenete i filetti e le cotolette già pronti in caldo nel forno, mentre frigate gli altri.

Serviteli ben caldi, decorati a piacere con spicchi di limone.

Se volete rendere più elegante la presentazione, potete coprire il piatto di servizio con un letto di foglie di lattuga.