

MEZZE REGINETTE ALLA SOGLIOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di pasta tipo mezze reginette,
- 2 sogliole,
- 2 zucchine,
- 1 scalogno,
- 1 cipolla,
- 1 carota,
- 1 gambo di sedano,
- 40 g di burro,
- 1 bicchiere di vino bianco,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva,
- 2 cucchiaini di senape,
- 1 manciata di foglie di basilico,
- sale,
- pepe.

Togliete la pelle alle sogliole, ricavate i filetti e teneteli da parte.

Mettete la lisce e le teste in una pentola con 1 l di acqua, la cipolla, la carota e il sedano e fate cuocere per 20 minuti. Filtrate il brodo, salate e pepate.

Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a bastoncini e friggeteli a fuoco molto alto nell'olio di oliva, scolate su carta da cucina, salate e tenete al caldo.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo imbiondire con il burro per qualche minuto, versate 1 mestolo di brodo di pesce e fate cuocere fino a ridurre il liquido della metà.

Sciogliete la senape nella salsa, aggiungete i filetti di sogliola tagliati a pezzetti e metà basilico, bagnate con il vino e fate cuocere per 5 minuti, alla fine salate.

Lessate al dente le mezze reginette, conditele con il sugo alle sogliole e guarnite con i bastoncini di zucchine e il rimanente basilico tritato.