

FILETTI DI SOGLIOLA FRITTI

Ingredienti per 4 persone:

- 4 sogliole pulite e sfilettate
- sale
- pepe
- succo di limone
- farina
- 2 uova
- olio per friggere

Lavate i filetti di sogliola e tamponateli delicatamente con carta assorbente da cucina per asciugarli.

Predisponete gli ingredienti per l'impanatura: mettete la farina in un piatto, in un altro sbattete le uova con alcune gocce d'acqua; preparate anche la friggitrice.

Insaporite i filetti con il sale, il pepe ed il succo di limone.

Passateli rapidamente nella farina, eliminando quella in eccesso, quindi nell'uovo sbattuto.

Evitate di lasciare i filetti a lungo nella farina perché questa, bagnandosi con l'acqua emessa dal pesce, finirebbe per formare uno strato spesso e compatto sulla polpa.

Scaldare l'olio nella friggitrice, o in una padella, e, quando raggiunge la temperatura di 180°, immergetevi i filetti impanati e frigeteli fino a quando sono ben dorati.

Togliete quindi i filetti dal recipiente di cottura, posateli sulla carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso e serviteli subito.

Infatti, se i filetti dovessero attendere prima di essere portati in tavola, la loro impanatura delicata e croccante finirebbe col diventare molle e impastata, perdendo ogni sapore.