

FILETTI DI SOGLIOLA IN INSALATA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 sogliole grandi
- 2 limoni
- 3 peperoni
- 1 cetriolo
- 1 carota
- 2 pomodori
- 1 cucchiaio di rosmarino tritato
- 1 cucchiaio aceto di vino
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- sale
- pepe

Ricavate o fate ricavare dal pescivendolo i filetti dalle due sogliole.

Metteteli in un piatto, versatevi sopra il succo dei limoni, copriteli con la pellicola trasparente.

Tenete in frigorifero per un paio d'ore.

Preparate l'insalata tagliando a quadretti due peperoni verdi e uno giallo, a rondelle molto sottili la carota e il cetriolo, a cubetti i pomodori spellati e privati dei semi.

Raccogliete tutto in un'insalatiera.

In una ciotola mettete 5 cucchiaini d'olio, aggiungetevi un cucchiaio di rosmarino tritato, un cucchiaio d'aceto, sale e pepe, versate sull'insalata.

Sopra adagiatevi i filetti di sogliola sgocciolati e sminuzzati.

Mescolate, salate poco e servite.