

SOGLIOLA ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone:

- 1 sogliola da 1000 g pulita,
- 1 arancia grande sbucciata pelata e affettata sottilmente,
- 15 g di burro fuso,
- 1 cucchiaio di erbe fresche miste tritate (prezzemolo, erba cipollina, cerfoglio, aneto),
- sale,
- pepe nero macinato di fresco,
- erbe per guarnire,
- 1 scorza d'arancia grattugiata.

Togliere alla sogliola la pelle nera, quella bianca e scaldare il forno fino a 200°C.

Tagliare la testa e togliere i visceri.

Tagliare via le pinne con una forbice da cucina.

Con l'acqua corrente abbastanza fredda sciacquare abbondantemente e asciugare con carta da cucina.

Prendere una pirofila abbastanza grande per contenere la sogliola, imburrrarla e adagiare il pesce.

Disporre sopra le fettine d'arancia facendo attenzione a sovrapporle.

Cospargere con il burro fuso, sventagliare le erbe tritate e unire il sale e il pepe.

Dopo aver coperto completamente con un foglio di alluminio, cuocere in forno per 25-30 minuti circa.

La carne tenderà a sfaldarsi.

Dopo aver guarnito con la buccia d'arancia e le erbe servire.