

SOGLIOLE ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di sogliole (pesci da 250 g l'uno),
- 1 uovo,
- pangrattato,
- 50 g di nocciole,
- 1 limone,
- 50 g di burro,
- sale.

Pulite, lavate e asciugate molto bene le sogliole, quindi spellatele da ambedue le parti.

Sbattete l'uovo con un pizzico di sale, quindi ponetevi le sogliole ricoprendole completamente.

Polverizzate le nocciole passandole al mixer e unite la farina ottenuta al pangrattato, quindi impanate le sogliole premendo con il palmo delle mani.

Ponete al fuoco in una padella il burro, quando è caldo immergetevi le sogliole e fatele dorare da ambo le parti.

Con una paletta scolatele su carta assorbente da cucina in modo che perdano l'unto in eccesso, quindi salatele.

Disponetele su un piatto da portata e decorate con fettine di limone.