

Le ricette di Max

Filetti di sogliola gustosi

Tempo di realizzazione 10 minuti

Ingredienti per 2 persone:

4 filetti di sogliola freschi o platessa, burro, ½ bicchiere di prosecco. Per il pesto: basilico, formaggio grana, pinoli olio extra vergine. Sale e pepe q.b.

- 1) Lavare bene i filetti, lasciando la pelle da un lato (per evitare che si rompano)
- 2) Infarinarli leggermente
- 3) Passarli per 2 minuti nel burro caldo da entrambi i lati
- 4) Salarli e finire la cottura con il vino che si dovrà asciugare tutto, altri 4/5 minuti
- 5) Per il pesto: Nel frullatore, meglio nel mortaio, ridurre in poltiglia il basilico, il formaggio ed i pinoli aggiungere l'olio fino a che si abbia una crema morbida e profumata

Servire caldo con il pesto spalmato sopra ai filetti ed accompagnandolo con il prosecco.

Se siete in Liguria la ricetta si riduce nell'acquisto del pesce e del pesto già pronto. La sogliola si può cucinare anche intera, avendo cura di far togliere tutta la pelle.