



Sogliole al limone - [Visualizza sul sito](#)  
di cockerina

pesce - light - limone

di solito uso le sogliole surgelate, già pulite e diliscate, ma se le trovate fresche è meglio perchè hanno più sapore!!! fetevele pulire però dal pescivendolo perchè non è così facile preparare i filetti...

Preparare un battuto con olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, succo di limone e prezzemolo tritato, se vi piace, anche un pizzico di pepe.

Immergere i filetti di sogliola nel sughetto rigirandoli per farli ben insaporire, e poi cuocere il pesce a fuoco lento, o in padella antiaderente, o sulla griglia... sono buone, leggere e velocissime da preparare!!!

