

Sogliola alla mugnaia

Categoria: Sapore di Mare - Secondi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min Cottura: 10 min Dosi per: 4 persone
 Costo: Medio Difficoltà: Molto Bassa

La sogliola alla mugnaia (o "a la meuniere" in francese) è una ricetta classica e davvero semplicissima; la definizione "alla mugnaia" indica un metodo di preparazione del pesce a carne bianca (sogliola, branzino, trota, nasello, etc.) che consiste nell' infarinatura e nella successiva rosolatura nel burro.

Il pesce viene poi condito con succo di limone e una spolverata abbondante di prezzemolo tritato.

Per cuocere la sogliola alla mugnaia abbiamo utilizzato del burro chiarificato, che si brucia difficilmente anche a temperature alte.



Ingredienti

» Burro 120 gr	» Prezzemolo 1 ciuffo
» Farina q.b.	» Sale q.b.
» Latte q.b.	» Sogliola 4 medie (circa 200 gr l'una)
» Limoni il succo di 1	

Preparazione



Per preparare le sogliole alla mugnaia iniziate pulendo, spellando e lavando le sogliole, poi sgocciolatele ed asciugatele delicatamente (1). Per vedere come fare clicca sulla nostra [Scuola di Cucina](#).

Procedete quindi con la chiarificazione del burro ([clicca qui per vedere come fare](#)); questa operazione permetterà al burro di non bruciarsi durante la cottura!

Immergete le sogliole nel latte (2) e poi passatele nella farina su entrambi i lati (3).



Adagiatele quindi in un padella con il burro chiarificato (4), facendole cuocere 3-4 minuti per parte finchè risultino ben dorate su

ogni lato: fate molta attenzione a non rompere le sogliole quando le girate!

Intanto spremete e filtrate il succo di un limone (5) e tritate il prezzemolo con un coltello (6).

Quando le sogliole saranno pronte, salatele, irroratele con il succo di limone e cospargetele di prezzemolo tritato.

Servite le sogliole alla mugnaia immediatamente decorando il piatto con fette o spicchi di limone e ciuffi di prezzemolo!

Consiglio

Nella preparazione della sogliola alla mugnaia si può trovare una variante, che consiste nel non immergere la sogliola nel latte prima di infarinarla.

Il consiglio del sommelier



La sogliola, che viene infarinata e frita nel burro, presenta una netta tendenza dolce esaltata dalla delicata ricchezza del burro. Questa caratteristica va bilanciata con un vino bianco fresco e sapido in grado di creare un piacevole contrasto. La salsa a base di prezzemolo e limone che va a completare e guarnire il piatto regala sapore ed una leggera tendenza acida che vanno accompagnate da un vino morbido e profumato. Un vino ottimo da abbinare alla sogliola alla mugnaia è il Greco di Tufo, oppure, per chi ama le bollicine, un Franciacorta Saten, elegante, raffinato e con un perlage più delicato rispetto ai normali spumanti.

Abbinamento consigliato da Callmewine.com