

# Sogliola burro e salvia

Categoria: Sapore di Mare -



## Informazioni Generali

<b>Preparazione:</b> 15 min	<b>Cottura:</b> 10 min	<b>Dosi per:</b> 4 persone
<b>Costo:</b> Basso	<b>Difficoltà:</b> Bassa	

La **sogliola burro e salvia**, è un secondo piatto molto semplice e saporito; questo metodo di preparazione, infatti è largamente utilizzato per la sua **facile realizzazione** e per esaltare con pochi e **semplici ingredienti** tutta la bontà delle **carni bianche** e tenere della sogliola.

### Ingredienti

>> <b>Burro</b> 150 gr	>> <b>Sale</b> q.b.
>> <b>Farina</b> q.b. per infarinare	>> <b>Salvia</b> 12 foglie
>> <b>Pepe</b> a mulinello a piacere	>> <b>Sogliola</b> 4 medie (da circa 200 gr l'una)

## Preparazione

**Pulite, spellate e lavate** le sogliole, poi fatele sgocciolare a **asciugatele delicatamente**. **Infarinatetele** per bene da entrambi i lati. Mettete il **burro** in un pentolino e fatelo sciogliere a fuoco basso; poi, appena cominceranno a formarsi dei **residui in superficie**, toglieteli completamente con un cucchiaino.

A questo punto il **burro è chiarificato** e non si brucerà facilmente durante la cottura.

Ponete il burro in una **padella capiente** a fuoco dolce, e aggiungete le **foglie pulite di salvia**, poi adagiatevi le **4 sogliole**, e fatele dorare per **3-4 minuti su entrambi i lati**.

A cottura avvenuta, salate, pepate a piacere e adagiate ogni sogliola su un piatto da portata, guarnendo con **foglie di salvia** e **burro fuso**; servite immediatamente.



## Consiglio

Mentre **rigirate le sogliole** durante la frittura, state molto attenti a **non romperle**, e se potete, abbiate la stessa premura anche per le **foglie di salvia**, inoltre, se vi rendete conto che queste ultime, durante la frittura, si stanno **troppo colorando**, toglietele dalla padella per **evitare di bruciarle** e tenetele da parte; le userete per **guarnire le sogliole** a cottura avvenuta.

