

# Sogliole al burro e salvia

Aspettando l'estate che ancora sembra un lontano miraggio tra le tante variazioni di questa folle primavera, vi lascio una ricettina semplice e tradizionale, fatta di pochi semplici ingredienti e sapori genuini in cui le sogliole sono esaltate a pieno. Gli unici requisiti richiesti sono un poco di manualità iniziale e un poco di pazienza per preparare al meglio le nostre sogliole polpose. Vedrete che i vostri sforzi saranno ampiamente ripagati una volta giunti alla tavola.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 sogliole grandi
- 150 g circa di burro
- 8-10 foglie di salvia fresca
- farina 00 q.b.
- sale fino
- pepe macinato fresco

## PROCEDIMENTO:



La prima operazione da svolgere per questa ricetta, consiste nel privare le sogliole della pelle. Sembra una procedura difficile, invece è molto più semplice, soprattutto se utilizziamo un pezzetto di tessuto di cotone per avere una presa più salda nel tirare il lembo di pelle.

Provare per credere.

Il primo passo è fare una piccola incisione appena sopra la coda, poi con delicatezza scollare un pezzetto di pelle, il tanto che basta per afferrare saldamente con pollice e indice e iniziare a tirare verso la testa del pesce, parallelamente al corpo, mentre l'altra mano tiene ferma la coda. Potete

eseguire questa operazione sia a mani nude, come ho fatto io per poter mostrare meglio la procedura nelle foto, sia con l'ausilio di un pezzetto di cotone. Procede allo stesso modo sull'altro lato della sogliola.



Lavare bene le sogliole sotto acqua fresca, privandole anche dei visceri.



A parte preparare un piatto di farina 00, nel quale passeremo

le nostre sogliole asciugate con carta assorbente.



Passiamo alla cottura, sciogliendo in un tegame capiente il burro con le foglie di salvia a fiamma bassa. Adagiarvi le sogliole infarinate e cuocere 3-4 minuti per lato.



Salare e pepare. Servire calde con un poco di burro fuso alla salvia e se la gradite, qualche fettina di limone.