

PRIMI PIATTI

Mezze reginette alla sogliola

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

50 min

CALORIE

600 kcal

Ingredienti per 4 persone

Pasta tipo mezze reginette	400 g
Sogliole	2
Zucchine	2
Scalogno	1
Cipolla	1
Carota	1
Sedano	1 gambo
Burro	40 g
Vino bianco	1 bicchiere
Olio d'oliva	3 cucchiaini
Senape	2 cucchiaini
Foglie di basilico	1 manciata
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Togliete la pelle alle sogliole, ricavate i filetti e teneteli da parte. Mettete la lisce e le teste in una pentola con 1 l di acqua, la cipolla, la carota e il sedano e fate cuocere per 20 minuti.
- 2 Filtrate il brodo, salate e pepate. Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele a bastoncini e frigeteli a fuoco molto alto nell'olio di oliva, scolate su carta da cucina, salate e tenete al caldo.
- 3 Tritate finemente lo scalogno e fatelo imbiondire con il burro per qualche minuto, versate 1 mestolo di brodo di pesce e fate cuocere fino a ridurre il liquido della metà.
- 4 Sciogliete la senape nella salsa, aggiungete i filetti di sogliola tagliati a pezzetti e metà basilico, bagnate con il vino e fate cuocere per 5 minuti, alla fine salate.

- 5 Lessate al dente le mezze reginette, conditele con il sugo alle sogliole e guarnite con i bastoncini di zucchini e il rimanente basilico tritato.