

SECONDI DI PESCE

Sogliole con tartara, capperi e acciughe

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

Ingredienti per 4 persone

Sogliole di 600 g	2
Uova	2
Salsa tartara	
Filetti d'acciughe sott'olio	
Capperi sotto sale	30 g
Farina bianca	
Insalata lattuga	1 cespo
Burro	40 g
Sale	

Preparazione

- 1 Eviscerate le sogliole e privatele della pelle scura. Incidete il fianco spellato lungo la lisca, apritelo, tagliate quest'ultima al centro ed eliminatela.
- 2 Rivoltate verso l'esterno i due lembi dell'apertura. Lavate e asciugate i pesci, poi passateli nella farina, quindi nelle uova, battute e salate. Fate sciogliere in una padella 40 g di burro e doratevi i pesci.
- 3 Disponetele in un piatto da portata, su un letto di foglie di lattuga, ben lavate e sgocciolate. Tagliate per il lungo i filetti di acciuga, sgocciolati dall'olio, e disponeteli a griglia sul fianco delle sogliole.
- 4 Riempite la parte cava formatasi sul fianco delle sogliole con la salsa tartara pronta. Sciacquate e asciugate bene i capperi, quindi completate con essi la decorazione del piatto.