



Sogliola  
GRATINATA al FORNO

### INGREDIENTI (3 per.)

- 3 sogliole
- Pangrattato q.b.
- 1 fetta di Pancarrè
- 4 foglie di salvia fresca
- 1 rametto di rosmarino
- Olio di oliva
- Sale fino

1



Accendere il forno e preriscaldare a 180° con attiva la modalità Grill.

Disporre le sogliole, eviscerate e senza pelle, su una teglia con carta forno

*Se le sogliole hanno ancora la pelle per rimuoverla:*

- fare un incisione, con un coltello affilato, alla base della testa;
- dal taglio staccare un lembo della pelle;
- tirare con decisione. La pelle si stacca progressivamente tutta insieme.

2



In un mixer tritare la fetta di pancarrè insieme ad un cucchiaino di olio di oliva, la salvia, il rosmarino (le foglioline senza rametto) e una presa di sale fino.

*Il Pancarrè rimane più grossolano ed umido rispetto al classico pangrattato e permette di ottenere una gratinatura più croccante.*

3



Distribuire uniformemente il mix ottenuto sulle sogliole.

Aggiungere quindi un po' di pangrattato per completare la copertura (e protezione in cottura delle sogliole) senza esagerare con la quantità.

Informare, con forno in temperatura, per circa 10/15 minuti.

Le sogliole risulteranno pronte quando la panatura superficiale risulterà bella dorata (non bruciata).

4



Puoi servire.  
Accompagna con un contorno a piacere.

BUON APPETITO

*Piatto semplice e veloce.  
La sogliola è un pesce eccellente, delicato e saporito anche se poco economico.*



www.RicetteOrizzontali.it  
@ ricetteorizzontali

