



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **SARAH CICOLINI** PER I PAZIENTI CON *DIABETE*

Sogliola Alla Mugnaia Con
Contorno Di Spinacini



SOGLIOLA ALLA MUGNAIA CON CONTORNO DI SPINACINI

Ingredienti per 1 persona:

Una sogliola di circa 180 gr
Due cucchiaini di olio EVO
Vino bianco 1/2 bicchiere
Succo di un limone
Prezzemolo tritato
Farina
Uno spicchio d'aglio (opzionale)

Ingredienti per il contorno:

70/80 gr di spinacino
20 gr di pinoli
20 gr di uva passa
Una ciotola di vinagraitte (olio, aceto, sale e pepe)



VIAHEART
LAVIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare



Procedimento

Cottura della sogliola

In primo luogo togliere la pelle al pesce e poi infarinare da tutti e due i lati.

Scaldare in una padella ampia, con un paio di cucchiaini di olio EVO e uno spicchio d'aglio in camicia schiacciato per aromatizzare l'olio.

Togliere l'aglio prima che prenda colore, togliere brevemente la padella dal fuoco e quindi porre la sogliola nell'olio caldo. Cuocere a fiamma vivace.

Mentre il pesce si colora, aggiungere in ordine, prima il vino e poi il limone e, se necessario un po' di acqua calda.

Tutto ciò ci consentirà di realizzare una salsa che una volta addensata ci darà la giusta misura della cottura del pesce e ci segnerà la fine della cottura.

A fuoco spento aggiungere una manciata di prezzemolo e impiattare servendo sul pesce la salsa rimanente, un po' di pepe e un pizzico di sale.

Contorno

In una ciotola capiente unire lo spinacino, una manciata di pinoli precedentemente tostati, una piccola quantità di uvetta precedentemente fatta rinvenire in acqua, un pizzico di sale e la vinagraitte preparata in precedenza.

Mescolare il tutto e lasciare insaporire per qualche minuto, successivamente impiattare.

