



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 cucchiai 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)



## 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 cucchiai 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 segnalerà 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.

