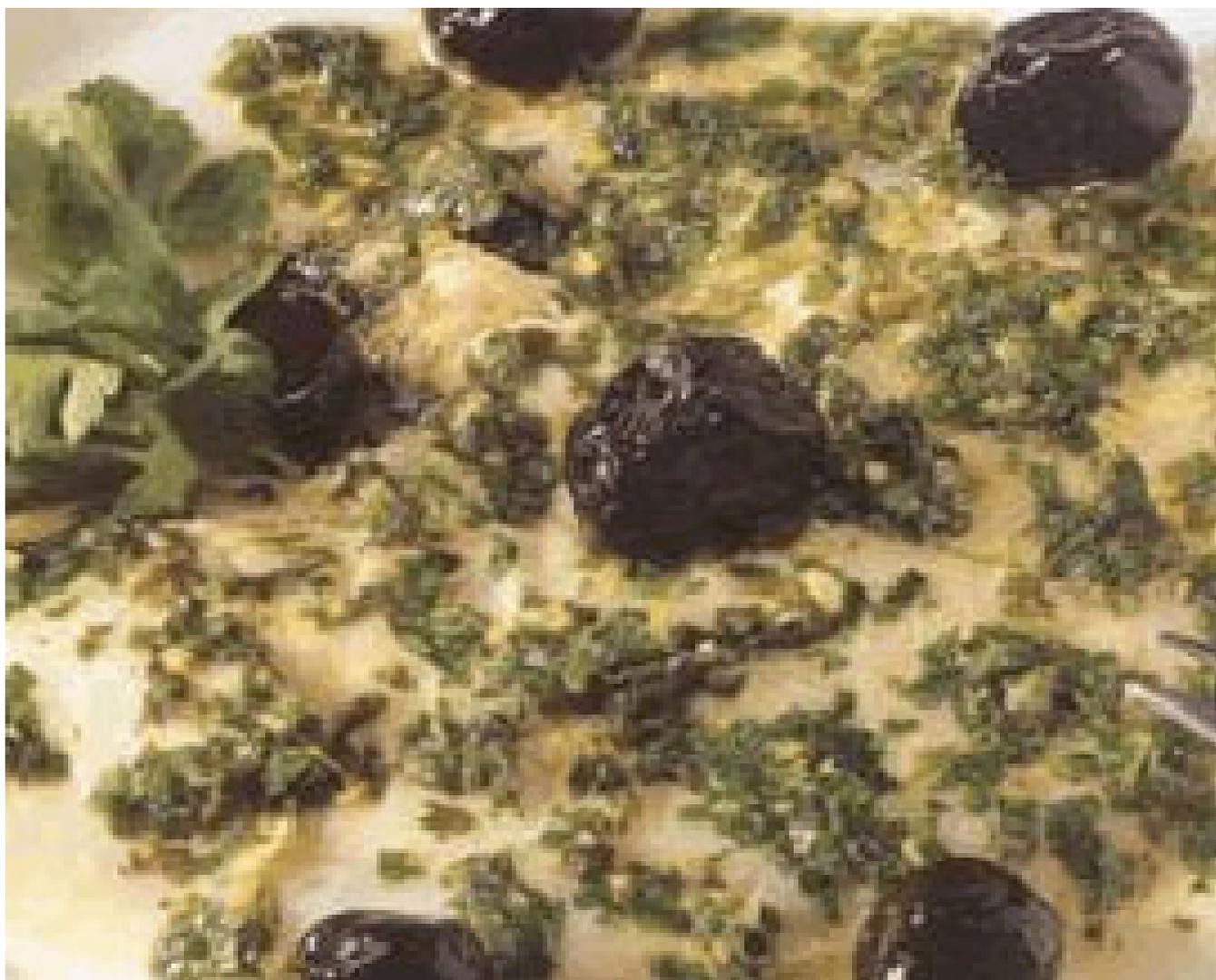




(<https://www.ricetteregionali.net/>)

Sogliole alla giuliese



4 Persone

secondi Categoria

facile Difficoltà

40 minuti Tempo

Attrezzatura : **una tegame**

Ingredienti

- 4 sogliole
- olive nere
- 1 limone
- olio extravergine d'oliva
- prezzemolo
- aglio
- sale

Preparazione Sogliole alla giuliese

Passo 1.

Pulite le sogliole e togliete la pelle.

Passo 2.

Fatele cuocere in un tegame con olio, il succo di mezzo limone, un po' d'acqua, l'aglio ed il prezzemolo.

Passo 3.

Quando è quasi cotto, aggiungete le olive e salate a piacere.

Passo 4.

Mettete le sogliole nei piatti di portata e decorate con delle fette di limone.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)