
Nidi di sogliola

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

La sogliola è molto apprezzata in cucina per il suo gusto delicato, che bene si abbina ad altre preparazioni, senza sovrastarne il gusto. Un modo molto conosciuto per cucinare la sogliola è alla mugnaia: i filetti vengono cotti con burro e vino bianco e spolverati con un trito di prezzemolo. Sono molto invitanti anche fritti. Prima si passano da ambo i lati nell'uovo, quindi nel pangrattato; oppure si infarinano, quindi si cuociono nel burro. Il pesce intero, al contrario, è molto gustoso se cotto ai ferri. Per ottenere i filetti dovrete praticare una incisione sotto la testa delle sogliole ed eliminare le viscere. Quindi tagliare alla base della coda e tirar via la pelle strappandola fino alla testa, infine eliminare le lische centrali e quelle intorno al corpo e lavare i filetti ottenuti sotto un getto d'acqua fredda. Si consiglia di utilizzare la testa e le lische per fare il fumetto di pesce, un fondoche serve per bagnare salse di pesce e per la preparazione di alcune zuppe. Il fumetto si prepara, oltre che con gli scarti del pesce, con le cipolle, sedano, gambi di prezzemolo, alloro, carota, vino bianco, succo di limone, funghi campignon, grani di pepe e sale. Tutti gli ingredienti andranno messi in acqua e andranno fatti bollire per una quarantina di minuti, passando poi il tutto in un colino. È possibile prepararlo in anticipo, congelarlo ed utilizzarlo al bisogno. Ingredienti (6 persone) 12 filetti di sogliola, 200 grammi di gamberetti sgusciati e lessati, 2 cipolle, 2 bicchieri di spumante brut, 2 cucchiari di brandy, 100 grammi di burro, 2 tuorli, 1 limone, 1 bicchiere di panna, q.b. di sale e di pepe. Preparazione Salare, pepare e bagnare col limone i filetti di sogliola. Tritare le cipolle e distribuirle in una teglia precedentemente unta col burro. Sopra distribuire i filetti ai quali, con l'ausilio di uno stecchino, avrete dato una forma a nido e nel centro porre i gamberetti. Innaffiare con lo spumante. Mettere la teglia in forno, precedentemente acceso a 170°C. Far cuocere per 10 minuti. Separare i nidi (che terrete al caldo) dal fondo di cottura che porrete in un tegame, aggiungere il brandy, alzare la fiamma per far evaporare, quindi abbassare la fiamma, unire i tuorli e la panna. Mescolare con cura e togliere dal fuoco quando la salsa avrà raggiunto una consistenza cremosa. Presentazione In un piatto da portata, porre i nidi di sogliola ai quali precedentemente avrete tolto lo stecchino, versare la salsa e spolverare di erba cipollina. www.cosacucino.it