




Sogliole Impanate al Forno



Ingredienti per  :

- ✓ 2- 3 sogliole medie già pulite
- ✓ Ariosto IMPAN
- ✓ Olio extravergine di oliva

Preparazione:

- Prendete due/tre sogliole già pulite della pelle. Bagnatele nell'acqua o nel latte. Rigatele bene nella panatura pronta IMPAN.
- Prendete una teglia da forno ed adagiateci sopra un foglio di carta da forno e sopra un filo d'olio oliva o extravergine.
- Ponete sopra le sogliole impanate e sopra un po di olio di oliva. Aggiungete un pizzico di sale.
- Mettete le sogliole impanate con IMPAN nel forno a 180° C. e lasciatele dorare e cuocere.
- Ecco pronte le sogliole impanate al forno. Ricetta facile, veloce e gustosa.(by Enza).