

Sogliola alla mugnaia con salsa al limone

Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

4 sogliole,
Il succo di 2 limoni
1 mazzetto di prezzemolo tritato
Farina q.b.
1 noce di burro
sale q.b.

Esempio di preparazione: Lavare, eviscerare e togliere la pelle alle sogliole. In una padella mettere la noce di burro e farla sciogliere. Infarinare leggermente le sogliole da ambi i lati e porle in padella. Versare il prezzemolo, farlo rosolare brevemente e aggiungere il succo di limone; aggiustare di sale e fare addensare. Disporre le sogliole sul piatto e versare sopra la salsa calda.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 122 Kcal (510 Kj)	121 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
17,6 g di PROTEINE di cui vegetali 0,6 g	357 mg di Potassio
3,5 g di GRASSI di cui saturi 1,2 g monoinsaturi 0,6 g polinsaturi 0,1 g colesterolo 31 mg	1 mg di Ferro
5 g di CARBOIDRATI di cui semplici 1,6 g	22 mg di Calcio
0,1 g di FIBRA	220 mg di Fosforo
127 g di ACQUA	0,07 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,06 mg di Riboflavina (vit. B2)
	2 mg di Niacina (vit. PP)
	22 mg di Vit. C
	23 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	0,06 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.