



Sogliola al cartoccio - [Visualizza sul sito](#)
di emsa

pesce - dieta - light

Ingredienti (1 pers):

filetto di sogliola
cipolla tritata gr. 15
prezzemolo tritato
qualche seme di finocchio
succo di limone

Procedimento:

Ungere il foglio di carta di alluminio con pochissimo olio.
Sistemarvi il filetto di sogliola, bagnare con poco succo di limone e cospargere con cipolla, prezzemolo e qualche seme di finocchio. Avvolgere il pesce nella carta di all. chiudendo bene tutte le fessure. Infornare per circa 20 min in forno ben caldo.

N.B. Io uso la ss ricetta anche per il filetto di trota.

Attenzione! nelle diete il pesce è l'unico ingrediente che va pesato COTTO non crudo (in questo caso 200gr a persona).

eCucinando.it