

SOGLIOLE ALLE NOCCIOLE. CALORIE A PERSONA: 492



INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE:

1000 GR DI SOGLIOLE (250 GR L'UNA)

1 UOVO

PANGRATTATO

50 GR DI FARINA DI NOCCIOLE (O FARINA DI CIALDA DI NOCCIOLE)

1 LIMONE

OLIO DI OLIVA

SALE

PROCEDIMENTO:

PULITE E LAVATE MOLTO BENE LE SOGLIOLE, QUINDI SPELLATELE DA ENTRAMBE LE PARTI. SBATTETE L'UOVO CON UN PIZZICO DI SALE QUINDI PONETEVI LE SOGLIOLE RICOPRENDOLE INTERAMENTE. UNITE LA FARINA DI NOCCIOLE O LA FARINA DI CIALDA DI NOCCIOLE AL PANGRATTATO QUINDI IMPANATE LE SOGLIOLE PREMENDOLE CON LE MANI. PONETE SUL FUOCO LA PADELLA CON OLIO DI OLIVA, QUANDO E' CALDO IMMERGETEVI LE SOGLIOLE E FATELE DORARE DA AMBO LE PARTI. CON UNA PALETTA SCOLATELE E PONETELE SU CARTA ASSORBENTE DA CUCINA IN MODO CHE PERDANO L'OLIO IN ECCESSO, QUINDI SALATELE. DISPONETELE SU UN PIATTO DA PORTATA E DECOTATELE CON FETTE DI LIMONE.