

Filetti di platessa alla mugnaia



Oggi vi proponiamo un secondo semplice e veloce da preparare, dei filetti di platessa alla mugnaia, infarinati con farina di mais e dorati nel succo di limone.

Potete accompagnare i filetti di platessa con insalata fresca.

Ingredienti per 2 persone

400 g di filetti di platessa congelati

succo di 1 limone

farina di mais

olio

prezzemolo

sale

Scongelare i filetti di platessa e asciugarli con carta da cucina.

Infarinare ogni filetto su ciascun lato con la farina di mais.



Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente abbastanza grande per cuocere tutti i filetti contemporaneamente. Altrimenti, come abbiamo fatto noi, cuoceteli in due volte, perché è importante che ogni filetto sia a contatto con la padella e non devono sovrapporsi fra di loro.

Cuocere i filetti per qualche minuto su ciascun lato, finché non iniziano a dorare.



Fate attenzione quando li girate perché sono molto delicati e tendono a rompersi facilmente.

Sfumare con il succo di limone, aggiungere un pizzico di sale e il prezzemolo (noi abbiamo preferito utilizzarlo intero ma potete anche spezzettarlo).



Cuocere ancora qualche minuto, fino a che il succo di limone evapora.



Servire i filetti di platessa ben caldi, accompagnati da un'insalatina fresca.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)