

Sogliola al forno con zucchine e mandorle

Un secondo piatto sano e digeribile

Digeribilità, leggerezza, sapore e anche un pizzico di croccantezza: tutto questo, e molto di più, in un unico piatto.



Un piatto ricco di preziosi **acidi grassi omega-3** (sogliola e [mandorle](#)), importanti costituenti delle membrane cellulari (l'involucro che protegge ogni cellula del nostro organismo), alle quali conferiscono flessibilità ed elasticità. Gli **antiossidanti** delle [zucchine](#), delle mandorle e dell'olio extravergine contribuiscono a proteggere le membrane e le strutture cellulari dall'azione dannosa dei radicali liberi.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

4 sogliole di medie dimensioni, circa 150/200 g l'una
4 zucchine
4 cucchiaini di mandorle a lamelle
5 cucchiaini di pane raffermo (possibilmente integrale) grattato
1 ciuffo di prezzemolo tritato
olio extravergine d'oliva Despar Premium
sale e pepe rosa

Procedimento

1. Lavare bene sotto acqua corrente le sogliole, eviscerarle e privarle della pelle.
2. Mescolare il pane raffermo grattato con il prezzemolo tritato e adagiare la panatura ottenuta sopra le sogliole.
3. Tagliare a rondelle sottili le zucchine e ricoprire i pesci con le stesse alternandole alle mandorle. Terminare con un pizzico di sale e qualche granello di pepe rosa.
4. Appoggiare su carta da forno, irrorare con un filo d'olio e cuocere in forno per 15 minuti circa a 180°C.