Sogliola al forno con zucchine e mandorle

Portata: Secondi di pesce	Tempo:	Numero persone: 4	Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 sogliole di medie dimensioni, circa 150/200 g l'una
- 4 zucchine
- 4 cucchiai di mandole a lamelle
- 5 cucchiai di pane raffermo grattato (possibilmente integrale)
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- q.b. olio extravergine d'oliva Despar Premium
- q.b. sale fino Despar
- q.b. pepe rosa

Preparazione

1 - Lavate bene sotto acqua corrente le sogliole, eviscerate le e privatele della pelle.

2 - Mescolate il pane raffermo grattato con il prezzemolo tritato e adagiate la panatura ottenuta sopra le sogliole.

3 - Tagliate a rondelle sottili le zucchine e ricoprite i pesci con le stesse alternandole alle mandorle. Terminate con un pizzico di sale e qualche granello di pepe rosa.

4 - Appoggiate su carta da forno, irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno per 15 minuti circa a 180° C.

5 - Buon appetito con... Despar!!!