

# La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò: **Platessa alla mugnaia**



La definizione di **PLATESSA "ALLA MUGNAIA"** indica un metodo di preparazione del pesce a carne bianca (sogliola, branzino, trota, nasello, etc.) che consiste nell'infarinatura e nella successiva rosolatura nel burro.

La **platessa** è un pesce piatto simile alla sogliola, facile e rapido da cucinare e che, per questo, si presta alla realizzazione di diverse ricette.

Per ovviare ai comunissimi errori di cottura nel momento in cui si utilizza il **burro** (facilmente si brucia), si può usare quello **chiarificato** (si trova ormai comunemente in commercio nei supermercati accanto al burro tradizionale, in barattolo). Per la sua particolare lavorazione, la chiarificazione appunto, questo burro ha un punto di fumo più alto rispetto al burro tradizionale, resiste maggiormente alle alte temperature e permette quindi **una cottura migliore e più sana** degli alimenti.

La **ricetta** che andiamo a proporvi è fatta di pochi, semplici ma fondamentali ingredienti. Per renderla più delicata ed apprezzata dai bambini, il cuoco Ribò ha pensato di passare la platessa solo nella farina spennellandola con olio extra vergine d'oliva bio e di cuocerla direttamente in forno.

## **Ingredienti per 4 persone**

- 4 filetti platessa
- Farina 00 q.b.
- Olio evo bio q.b.
- 1 limone
- 1 ciuffo di prezzemolo
- Sale q.b.

## **Preparazione**

Spremete il mezzo limone ottenendone il succo e versatelo in una ciotolina. Lavate e tritate finemente il prezzemolo, quindi unitelo al limone. Salate e mescolate. Lavate e tamponate i filetti di platessa con carta da cucina, quindi passateli nella farina battendoli bene ed eliminando quella in eccesso.

Adagiate i filetti di platessa in una teglia e fateli cuocere per circa 15 minuti, in forno già caldo a 150 °C. Irrorate con il limone al prezzemolo e servite il piatto tiepido... e ora Buon Appetito!



**Caratteristiche ricetta:**  
Facile



**Preparazione e Cottura:**  
30 minuti circa