

SECONDI PIATTI

Spezzatino di trota

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Piemonte](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



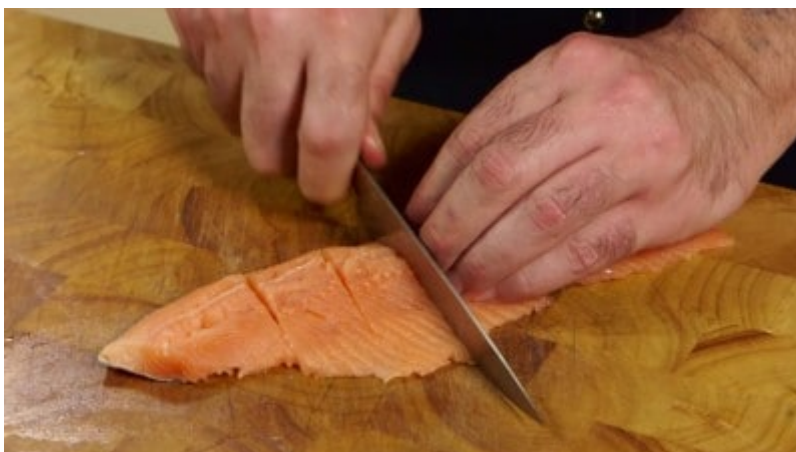
Chi lo dice che lo spezzatino sia solo di carne?
Provate lo **spezzatino di trota** e scoprirete quanto
sia facile da preparare e gustoso! Ecco la ricetta per
cucinare questo pesce al meglio!

INGREDIENTI

TROTA filetti - 4
SALVIA 1 rametto
ROSMARINO 1 rametto
CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
SEDANO 1 costa
LIMONE scorza - 1
ACETO DI VINO BIANCO ½ bicchieri
TUORLO D'UOVO 1
FARINA
UVETTA 50 gr
BRODO VEGETALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dello spezzatino di trota, prendete i filetti di trota, andate ad eliminare la pelle e le lisce e tagliate ogni filetto in 3-4 tranci.



- 2 Fate un trito di sedano, cipolla, aghi di un rametto di rosmarino e foglie di salvia.



- 3 Irrorate una padella antiaderente con un giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungete il trito con uno spicchio di aglio schiacciato e lasciate insaporire a fiamma bassa per circa 10 minuti.



4 Infarinate i tranci di trota e aggiungeteli in padella; lasciate rosolare da entrambi i lati.

Regolate di sale e pepe nero.



5 Sfumate con mezzo bicchiere di aceto di vino bianco, aggiungete l'uvetta e la scorza di

limone.



- 6 Versate mezzo mestolo di brodo vegetale e lasciate cuocere a fiamma bassa per 10 minuti circa.



7 A questo punto, trasferite i bocconcini di trota nel piatto di servizio.

Eliminate l'aglio e aggiungete al fondo di cottura un tuorlo d'uovo diluito in mezzo mestolo di brodo vegetale. Mescolate affinché si crei una cremina.



8 Nappate i bocconcini di pesce con il fondo di cottura e servite lo spezzatino di trota ben caldo .



CONSIGLI

Con cosa potrei accompagnare lo spezzatino di trota?

Delle patate semplicemente lesse o el riso in bianco.

Quanto tempo si conserva?

Ti suggerisco, trattandosi di pesce di consumarlo abbastanza velocemente.

Ho da poco scoperto quanto buono sia questo pesce, mi daresti altre ricette con la trota?

Certo, puoi provare la [trota alla birra](#) e la [trota al cartoccio con le erbe](#)