

SECONDI PIATTI

Trota al forno con contorno ricco

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **trota al forno con contorno ricco** è un ottimo secondo piatto di mare che in un colpo solo ci mette insieme la cena! Decisamente buono per chi ama il sapore di questo prodotto del mare, sarà la gioia di chi ama i piatti ricercati e particolari ma che non si spingono troppo nel gusto. L'abbinamento pesce-verdure infatti è delicato e di certo risulta amabile per chi ama i sapori delicati. Se avete a disposizione delle trote, questa è proprio la ricetta che fa per voi! Provatela e fateci sapere se vi è piaciuta o come magari l'avete modificata. Sapete che la trota è buonissima anche con la birra? Ecco la nostra

[ricetta!](#)

INGREDIENTI

TROTA 2
POMODORI 4
POMODORI CILIEGINI 10
OLIVE NERE
OLIVE VERDI
PANGRATTATO
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
VINO BIANCO ½ bicchieri
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la **trota al forno con contorno ricco**, per prima cosa pulite i pesci e preparate per tempo gli ingredienti in modo da averli tutti sotto mano per tempo.



- 2 Ungete le trote con olio di semi.



- 3 Con il pangrattato condito con olio, sale, prezzemolo ed aglio, farcite la trota.



4 Con lo stesso pangrattato, impanate il pesce anche esternamente.



5 Preparate, con lo stesso pangrattato, anche i pomodori e disponeteli con le trote sulla teglia unta.



6 Pelate le patate e tagliatene alcune a cubetti.



7 Tagliate un'altra patata a fettine sottili e disponetele sulle trote fino a coprirle bene.



- 8 Aggiungete olive verdi e nere, pomodorini ciliegia tagliati in 4 parti, un filo d'olio e meno di mezzo bicchiere di vino bianco.



- 9 Coprite con carta stagnola ed infornate per circa 25/30 minuti.

Quando i pomodori e le patate si infilzano bene con la forchetta e la trota è cotta, scoprite la teglia.



10 Rimettete in forno per rosolare e far prendere colore.





CONSIGLIO

Nella farcia potrei mettere anche dei capperi?

Sì verrà buonissima.

Al contorno posso aggiungere anche delle zucchine?

Certo, sarà ancora più gustoso.

Potrei usare altri pesci per questa ricetta?

Certo, puoi usare tutti i pesci che si cuociono bene in forno.