

SECONDI PIATTI

Trota al forno

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

TROTA 1

OLIVE del tipo che preferite -

POMODORINI del tipo che preferite - 6

BASILICO 1 ciuffo

PEPE NERO MACINATO

VINO BIANCO ½ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiari da tavola

SALE

Fare la **trota al forno** significa fare un piatto a base di pesce davvero molto gustoso. In genere non si sa mai come prepararla o in genere la si fa sempre nel solito modo. Ecco quindi che con piacere vi giriamo una ricetta che una nostra utente ci ha lasciato sul forum di cookaround. La preparazione è davvero semplice e non richiede grossa esperienza in cucina. In men che non si dica otterrete un piatto profumato e gustoso di quelli che sono sempre apprezzati a tavola. Provate questa ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta. Se amate questo tipo di pesce vi invitiamo a provare anche lo [spezzatino](#): buonissimo!

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la trota al forno la prima cosa da fare è eviscerare e pulire bene la trota, poi sciacquarla sotto l'acqua corrente. A questo punto procedete nel seguente modo: foderate una teglia con della carta forno. Versate un filo d'olio sulla carta e mettete la trota all'interno della teglia.



- 2 Unite nella teglia le olive intere denocciolate, decide voi il tipo da utilizzare.

Quindi tagliate a cubetti i pomodorini e aggiungeteli nella teglia.



3 Aromatizzate il tutto con delle foglioline di basilico spezzettate a mano, salate sia fuori che internamente la trota e infine aromatizzatela con una macinata di pepe nero.



4 Versate nella teglia mezzo bicchiere di vino bianco e trasferite in forno preriscaldato

ventilato a 180°C per circa 30-35 minuti.



5 Trascorso il tempo indicato sfornate e servite.



CONSIGLIO

Potrei utilizzare anche dei capperi?

Certo ci stanno benissimo!

Posso fare questa preparazione anche con altri tipi di pesce?

Sì puoi procedere con tutti i pesci che vanno bene per una cottura al forno.

Posso prepararlo in anticipo?

Puoi anticiparti di qualche ora, conserva il fondo di cottura in modo da renderlo più appetitoso al momento di servire!