

SECONDI PIATTI

Trota salmonata con olive verdi e agrumi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

TROTA SALMONATA filetti - 4

PREZZEMOLO 1 ciuffo

CIPOLLE 1

OLIVE SNOCCIOLATE 100 gr

PANGRATTATO 60 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6

cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 3

UOVA 1

GRANA PADANO 3 cucchiari da tavola

LIMONE 1

ARANCE 1

SALE

PREPARAZIONE



2 Lavate ed asciugate arancia e limone.

Ricavate con il coltello la scorza di mezzo limone e mezza arancia.



3 Mettete nel tritatutto le olive, le scorze e un peperoncino.

Tritate senza sminuzzare troppo.

Versate il trito in una ciotola.



- 4 Scaldate 2 cucchiari di olio in una padella e rosolate per circa 30 secondi lo spicchio d'aglio schiacciato in camicia, unite il prezzemolo, la cipolla, il pane grattugiato e tostare 3 minuti a fiamma bassa, sempre mescolando.



- 5 Versate il soffritto, dopo aver tolto l'aglio, nella ciotola con il trito.

Unite l'uovo, un pizzico di sale e il grana, amalgamate bene per ottenere un ripieno.



6 Spennellate i filetti di trota con un 1 cucchiaio d'olio nella parte interna e salate.

Distribuite il ripieno nella parte interna, arrotolate ogni filetto e legate con spago da cucina.



7 Foderate una teglia con carta forno bagnata, strizzata e spennellata d'olio.

Adagiatevi i rotolini, insaporiteli con l'olio rimasto, il sale ed il succo spremuto degli agrumi ai quali abbiamo tolto la scorza.



- 8 Infornate 15 minuti a 200° girandoli a metà cottura, nel frattempo, togliete la buccia ai due mezzi agrumi rimasti e tagliateli a dadini unendo anche 2 peperonini a pezzetti puliti dai semi.



- 9 Togliete dal forno i rotolini e mantenetele al caldo.



- 10 Raccogliete il succo di cottura e mettetelo in un tegamino, aggiungete i dadini di agrumi e peperoncino, cuocete per circa 1 minuto a fuoco basso.



- 11 Togliete lo spago ai rotolini, tagliateli a rondelle e serviteli irrorati con la salsa di agrumi e peperoncino.

